Laetitia Luzi

# L'autre pharmacie

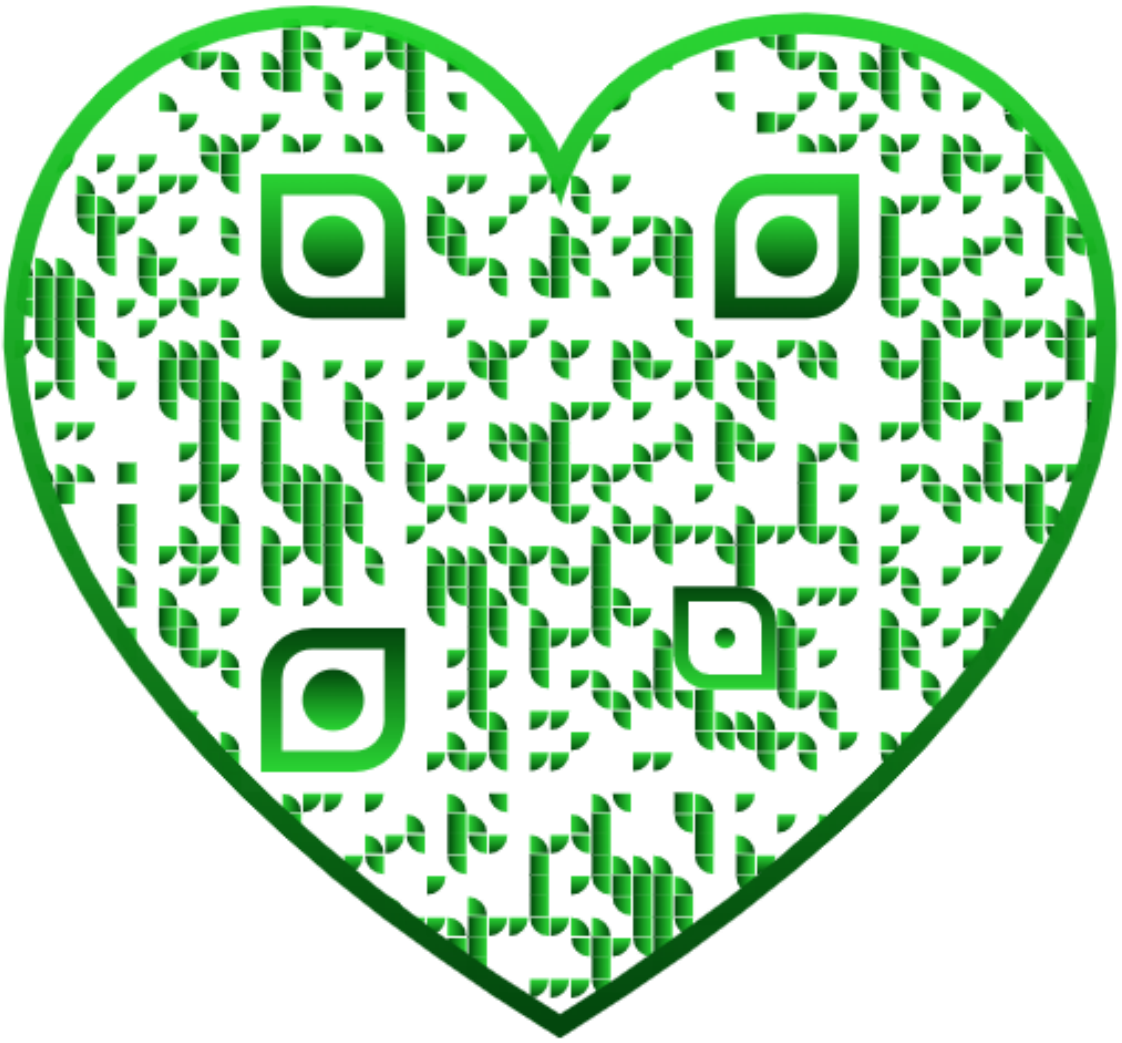
## Guide d'herboristerie familiale

préfaces de **Laurence Pouillet** et **Dr Michel Lallement**

illustrations de **Mathilde Cinq-Mars**

écosociété

SHOUT
SHARE
IT



Laetitia Luzi

# L'autre pharmacie

## Guide d'herboristerie familiale

Laetitia Luzi

# L'autre pharmacie

## Guide d'herboristerie familiale

Illustrations de Mathilde Cinq-Mars

Préfaces de Laurence Pouillet et Dr Michel Lallement

écosociété

*L'art de la médecine consiste à distraire le malade pendant que la nature le guérit.*

– Voltaire

*Le jardin est une officine dont nous devrions nous servir plus souvent.*

– Léon Binet

PHOTO : MAUVE.

## Guide des abréviations en herboristerie

**TMA** : teinture-mère alcoolisée

**TMV** : teinture-mère vinaigrée

**TMG ou G** : teinture-mère de glycéré

**HE** : huile essentielle

***** : Les mots suivis d'un astérisque sont définis dans le petit glossaire à la fin du livre.

**Toutes les informations données dans ce guide sont basées sur un savoir ancestral et empirique, transmis de façon orale et écrite, parfois confirmé par des études scientifiques contemporaines. Dans tous les cas, elles ne sauraient remplacer un avis médical. Le terme « traitement » décrit l'usage ; il est donné dans son sens littéral mais il ne prétend, en aucun cas, se substituer à des médicaments conventionnels.**

**Il ne faut jamais interrompre un traitement médical sans l'avis d'un médecin.**

# Table des matières


**PRÉFACE du Dr Michel Lallement** . . . . . 10

**PRÉFACE de Laurence Pouillet.** . . . . . 11

**AVANT-PROPOS – Parole de tisanière !** . . . . . 13

**CHAPITRE 1 – INTRODUCTION À L'HERBORISTERIE** . . . . . 17

1.1 Une pharmacie naturelle . . . . . 17

Histoire de l'herboristerie . . . . . 17

Pourquoi utiliser les plantes médicinales ? . . . . . 20

1.2 Comment utiliser les plantes médicinales . . . . . 24

Les différents types de remèdes : formes galéniques . . . . . 24

Posologie . . . . . 27

Synergies . . . . . 31

Choisir ses produits . . . . . 31

Cueillette . . . . . 33

Conservation . . . . . 36

1.3 Précautions d'utilisation . . . . . 36

1.4 La prévention . . . . . 38

**CHAPITRE 2 – LES PATHOLOGIES** . . . . . 45

Acidité gastrique . . . . . 46

Acné . . . . . 48

Acouphènes . . . . . 50

Allergies respiratoires . . . . . 52

Alopécie . . . . . 54

Aphtes . . . . . 56

Baisse de libido . . . . . 58

Calculs rénaux . . . . . 61

Candidose . . . . . 63

Conjonctivite . . . . . 66

Constipation . . . . . 68

Cystite . . . . . 70

Détoxication . . . . . 73

Diarrhée . . . . . 78

Douleurs musculaires . . . . . 80

Dyspepsie / mauvaise digestion . . . . . 83

Eczéma . . . . . 85

Fatigue et stress chroniques . . . . . 87

Gingivite . . . . . 90

Herpès . . . 93
Hypoglycémie . . . 95
Insomnie/anxiété . . . 98
Maladies infantiles . . . 101
Ménopause et troubles des menstruations . . . 104
Migraines . . . 108
Nausées . . . 111
Œdème simple/jambes lourdes . . . 113
Ostéoporose . . . 115
Otites . . . 118
Parasitose digestive . . . 120
Pédiculose . . . 122
Plaies . . . 124
Psoriasis . . . 127
Rhumatismes articulaires . . . 129
Rhume/grippe . . . 132
Sevrage . . . 134
Sinusite . . . 136
Tendinites . . . 138
Toux . . . 141
Troubles de la concentration/mémoire . . . 146
Varices . . . 148
Verrues . . . 151

**CHAPITRE 3 – LES PLANTES . . . 155**

3.1 Plantes simples . . . 155

**L'Achillée** . . . 156
**L'Ail** . . . 157
**L'Artichaut** . . . 159
**L'Avoine** . . . 160
**La Busserole** . . . 161
**La Calendule** . . . 162
**La Camomille allemande** . . . 164
**La Cataire** . . . 165
**Le Chardon-Marie** . . . 166
**La Consoude** . . . 168
**L'Échinacée** . . . 170
**Le Fenouil** . . . 172
**Le Framboisier** . . . 174
**Le Gaillet** . . . 175
**Le Gingembre** . . . 176
**Le Ginkgo** . . . 178
**La Guimauve** . . . 179
**Le Lin** . . . 180

La Mélisse . . . 181
Le Millepertuis . . . 182
La Molène . . . 184
L'Ortie . . . 186
La Passiflore . . . 188
La Pensée sauvage . . . 190
Le Pissenlit . . . 192
Le Plantain . . . 194
La Prêle des champs . . . 196
Le Romarin . . . 198
La Scutellaire . . . 200
Le Sureau noir . . . 202
Le Thym . . . 204
Le Trèfle rouge . . . 206
3.2 Huiles essentielles . . . 208
L'Arbre à thé . . . 209
Le Basilic exotique . . . 210
La Camomille romaine . . . 211
La Cannelle vraie . . . 212
Le Citron . . . 214
L'Eucalyptus citronné . . . 216
L'Eucalyptus radié . . . 217
La Gaulthérie couchée/odorante . . . 218
Le Géranium rosat . . . 220
La Lavande vraie . . . 221
La Mandarine et le Néroli . . . 222
La Menthe poivrée . . . 224
L'Origan . . . 226
Le Palmarosa . . . 227
Le Ravintsara . . . 228
Le Sapin baumier . . . 230
Le Thym à linalol . . . 231
3.3 Élixirs floraux . . . 232

**CHAPITRE 4 – LES SUPPLÉMENTS . . . 235**
4.1 Les vitamines . . . 236
4.2 Les minéraux . . . 238
4.3 Autres types de suppléments . . . 239

**POUR CONCLURE . . . 245**

**PETIT GLOSSAIRE des pathologies, propriétés et autre terminologie . . . 247**

**BIBLIOGRAPHIE et références . . . 253**

**INDEX des pathologies . . . 257**

**REMERCIEMENTS . . . 261**

# Préface

À l'heure où l'industrie pharmaceutique cherche à restreindre par tous les moyens l'accès aux plantes médicinales, il est plus que jamais important de conserver et de transmettre les savoirs ancestraux concernant les bienfaits des plantes. Ce guide d'herboristerie familiale représente justement un excellent travail de synthèse, qui permettra à tous de tirer le meilleur parti des innombrables vertus des plantes pour la santé ; j'ai la certitude que vous y trouverez une aide précieuse pour cheminer vers la guérison.

Malgré les espoirs et les moyens financiers considérables investis dans la recherche pharmaceutique, les végétaux représentent, aujourd'hui encore et probablement pour toujours, la principale source de substances actives sur les organismes vivants en général, et chez les humains en particulier.

Et ceci est tout à fait logique : la nature n'a pas attendu les fabricants de pesticides pour se protéger des agressions extérieures : rayonnement solaire, autres espèces végétales, puis animaux prédateurs ! Pour survivre, les végétaux ont été obligés de synthétiser différentes substances protectrices : antioxydants, antiseptiques contre les virus, les bactéries, les moisissures, etc. Ces substances appartiennent en partie à la grande famille des polyphénols, qui compte plusieurs dizaines de milliers de molécules différentes. Les plantes ont été les premières habitantes de notre belle planète, il y a plus de 2 milliards d'années, et elles comptent aujourd'hui près de dix millions d'espèces différentes. Malheureusement, cette richesse est menacée par les nombreux dangers qui pèsent sur la biodiversité.

Les polyphénols, ainsi que les autres principes actifs des végétaux, sont fabriqués par les plantes sous l'influence directe de leur environnement. La différence entre 2 vins issus d'un même cépage de raisin provient essentiellement de la terre où pousse la vigne, ne l'oublions pas : le terme « terroir » a un sens… Il est donc préférable de redécouvrir et de consommer, sous toutes leurs formes, les végétaux de nos régions et pendant leurs saisons.

Les aliments d'origine végétale sont infiniment plus riches en polyphénols que les aliments d'origine animale, et ils sont à ce titre largement meilleurs pour notre santé ; les végétariens ont une espérance de vie supérieure à celle des omnivores et plus encore à celle des carnivores. Aucune plante ne possède toutes les vertus ; seule l'association régulière des végétaux dans nos assiettes permet de bénéficier au maximum de leurs bienfaits. À l'inverse, ces substances sont actives et une consommation excessive de toute plante peut devenir toxique ; en particulier, les huiles essentielles représentent une concentration très élevée de substances actives. Il faut donc les utiliser avec prudence, grâce aux conseils et avertissements fournis dans cet ouvrage.

L'industrie pharmaceutique a réussi à isoler, au fil des ans, les substances actives purifiées de nombreuses plantes. Celles-ci sont souvent utiles en traitements courts, mais s'avèrent toxiques lors de traitements de longue durée. Or, nous pouvons apprendre de la nature, qui est si bien faite : elle nous offre ce dont nous avons besoin quand nous en avons besoin !

Connaître et comprendre les plantes est un engagement à long terme. Vous pouvez vous lancer avec confiance dans cette exploration, avec une guide minutieuse et expérimentée : merci à Laetitia Luzi d'avoir entrepris ce superbe travail de vulgarisation, très rigoureux mais rendu accessible grâce à une présentation d'une grande variété de plantes en fonction des principaux symptômes qui affectent de plus en plus souvent notre santé.

Prenez bien soin de vous.

***Dr Michel Lallement***
*www.docteur-michel-lallement.com*

# Préface

Bravo ! Vous avez choisi le livre idéal pour prendre soin de vous et de vos proches au fil de vos besoins familiaux. Il se pourrait même que ce soit lui qui vous ait choisi.e ; dans ce cas, feuilletez-le, car l'une de ses pages vous concerne probablement en ce moment même ! *L'autre pharmacie* est un ouvrage de base sur le soin par les plantes médicinales et les essences aromatiques nécessaires pour les maux d'une famille…

Bien au-delà de la maladie, que dit le mal ? Quelle plante prendre ? Pourquoi ? Sous quelle forme ? À quel rythme ? Combien de temps ? Laissez-vous guider par ces lignes… Ouvrez-les, sentez-les, ressentez-les ! Ce livre vous offre toutes les données scientifiques à jour, mais laissez-vous guider par Dame Nature aussi… En conscience, voire subconscience, mais jamais dans l'inconscience !

La Nature se respecte, s'apprivoise, s'observe et communique. Elle est en chacun de nous, chaque instant. Vous en faites partie intégrante, vous y êtes connecté.e par vos pieds et votre tête, en tant qu'humain lié aux règnes minéral, végétal et animal. Les plantes embellissent nos vies, nourrissent nos corps et guérissent nos petits maux.

L'approche pédagogique de ce guide est simple et efficace. Découvrez les plantes alliées qui faciliteront votre vie jour après jour en toute sécurité et, si vous le souhaitez, allez plus loin en devenant le serviteur de Mère Nature au travers d'une profession qui vous ressemble.

Un nombre toujours grandissant de personnes s'intéresse à l'herboristerie pour prendre en main la santé globale. Ce livre vient donc répondre à la demande du public et nous en sommes ravi.e.s. Notre école, qui forme habituellement des thérapeutes, des apothicaires et des fabricants de produits naturels depuis 23 ans, a bien compris ce besoin d'ouvrir la formation à tout public qui souhaite en savoir plus sur l'herboristerie, l'aromathérapie et la thérapie florale et être capable de créer sa pharmacie verte à la maison. C'est pourquoi nous avons voulu un cours d'introduction plus accessible aux amateurs : c'est ce cours qui est à l'origine du présent livre.

Laetitia est diplômée de notre école et lui confier l'écriture de ce cours tombait sous le sens, comme il tombe sous le sens qu'Écosociété ait fait appel à elle pour la création de ce livre ! Après une enfance passée entre France métropolitaine et île de la Réunion, elle a parcouru ensuite le monde entier et observé les techniques de santé de chaque pays visité. Elle a aussi expérimenté les plantes de toutes sortes, et, elle-même maman, elle a pu appliquer en toute connaissance et sécurité ses remèdes à sa famille. Par ailleurs, nous nous connaissons bien et je savais que son expérience de vie assez exceptionnelle faisait d'elle une personne ouverte sur le monde, extrêmement respectueuse de la vie, et surtout une tête chercheuse incroyable et sérieuse, qui ne laisse rien au hasard.

Cet alliage de connaissances et d'expériences, ainsi que l'enthousiasme de Laetitia pour tout ce qui touche ce métier et la nature, ont fait d'elle une enseignante de confiance. Ils font aujourd'hui de ce livre un bijou pour toute personne avide de savoir en la matière.

Quel que soit votre besoin, demandez l'avis d'un thérapeute professionnel ou d'un médecin si nécessaire, sinon restez ouvert, à l'écoute, lumineux et toujours respectueux envers la vie et surtout… Prenez soin de vous grâce à *L'autre pharmacie* !

***Laurence Pouillet***
*Directrice de l'Académie Herb'Holiste*

## AVANT-PROPOS

# Parole de tisanière !

J'AI TOUJOURS CULTIVÉ UN CERTAIN INTÉRÊT pour les thérapies dites alternatives, quelles qu'elles soient : homéopathie, aromathérapie, shiatsu et kinésiologie ont entre autres accompagné mon parcours personnel en matière de santé. On désigne parfois ces thérapies par les termes réducteurs de « médecines douces » ou, plus vulgairement et non sans un certain mépris, « remèdes de grand-mère ». Chez moi, leur attrait n'a cessé de grandir à mesure que je remarquais leur efficacité et leur innocuité sur moi-même et sur mon entourage direct.

Quand j'étais enfant, justement, ma grand-mère me donnait du charbon activé pour résorber mes maux de ventre et de l'eau de fleur d'oranger (nom courant qui désigne l'hydrolat d'oranger) pour m'aider à m'endormir. Au cours de mes premiers grands voyages (je suis anthropologue de formation), j'ai été rapidement exposée à une palette de pathologies inhabituelles et plutôt virulentes pour l'Occidentale que je suis, dont l'immunité n'a pas été mise assez à l'épreuve pour faire face à de nouveaux environnements. Mes premiers terrains d'étude, en Inde, au Tibet et en Chine, m'ont familiarisée avec les pratiques médicales locales et, parfois sans même avoir le choix, je m'en suis remise aux médecines traditionnelles tibétaine, chinoise et ayurvédique. L'éminent professeur qui avait accepté le rôle de mentor dans mes études d'anthropologie se trouvait être un grand spécialiste de la médecine tibétaine, tout en étant au préalable un médecin conventionnel en milieu hospitalier français. Je me souviens de ses conférences captivantes et de la façon très admirative qu'il avait de parler de la médecine tibétaine. Grâce à ses connaissances immenses, il révélait la prodigieuse complémentarité entre les deux médecines et bâtissait un pont inédit entre elles.

Au fil de mes missions et expatriations, qui ont perduré plusieurs années grâce à mon métier dans l'humanitaire, j'ai continué à expérimenter puis apprivoiser les médecines ancestrales, locales, alternatives et non conventionnelles des pays dans lesquels je vivais ou séjournais. Le fait de travailler parfois pour des organisations médicales m'a aussi permis d'observer de l'extérieur deux approches, en apparence diamétralement opposées : l'occidentale conventionnelle et la locale, traditionnelle. Il est arrivé que les professionnel.le.s de santé qui me tenaient lieu de collègues soient très ouvert.e.s et démontrent une véritable estime pour les pratiques thérapeutiques traditionnelles, avec la volonté de respecter, dans leur travail, cette part importante de la culture qu'ils et elles côtoyaient chaque jour.

Les missions se sont enchainées, puis j'ai commencé à m'expatrier en famille. Comme nous étions confrontés aux classiques maladies tropicales qui sévissent en Asie, j'ai ressenti plus que jamais la nécessité de nous constituer une pharmacie de base que je pourrais utiliser de façon autonome en cas de besoin, incluant quelques huiles essentielles, du charbon, de l'huile d'arnica et du chlorure de magnésium, qui en étaient des éléments incontournables. De plus, renforcer l'immunité de chacun de nous devenait une priorité ; à cet

PHOTO : DANS LE JARDIN DE MARIE-THÉ.
MERCI POUR L'ACCUEIL.

effet, rien n'était plus adéquat que les thérapies naturelles ! Ces pharmacies de secours m'ont dépannée tant et plus, sans que nous ne fassions jamais l'impasse sur la médecine conventionnelle, dans un esprit de complémentarité et d'équilibre.

Entre temps, pendant mes années passées à La Réunion (mon île d'adoption et de cœur), je suis allée à la rencontre informelle des « tisaniers », les herboristes de là-bas. Les plantes médicinales font partie du quotidien réunionnais, et la pratique de l'herboristerie y est toujours très vivace, comparé à ce qu'on connaît en France métropolitaine. De nombreux créoles, comme ma belle-famille, possèdent dans leur jardin un petit coin dédié aux plantes dont ils connaissent bien les vertus et qu'ils consomment régulièrement en tisanes.

Lorsque nous avons décidé d'émigrer au Québec, il devint évident que mon envie d'approfondir les faibles connaissances dont je disposais et d'en faire un vrai métier déterminerait ma nouvelle vie professionnelle. C'est alors que j'ai rencontré l'Académie Herb'Holiste, où j'ai fait mes études d'herboristerie. Cette école reste la seule au Québec à dispenser des cours en classe, et mon besoin d'interagir en direct, de questionner, de discuter, d'entendre mille anecdotes a donc été comblé. La qualité de l'enseignement (enrichi de l'expérience de terrain et néanmoins teinté de données purement scientifiques), ainsi que la grande compétence des professeurs m'a confortée dans ce choix décisif de devenir herboriste. J'avais toujours envie d'en savoir plus et je commençais alors à passer – comme je le fais encore – des soirées entières à me mettre à jour et me tenir au courant des toutes nouvelles recherches, pour pousser toujours plus loin certains sujets précis qui me passionnent.

Sur la fin de mon cursus, à la demande de Louise Bouchard (fondatrice de l'école), j'ai commencé à travailler à la révision de certains cours. Lorsque la directrice actuelle, Laurence Pouillet, m'a ensuite proposé d'enseigner, c'est avec honneur que j'ai accepté. J'avais la tâche d'écrire un cours d'herboristerie familiale qui manquait au curriculum ; il devait être à cheval entre un cours grand public et une introduction aux diplômes professionnels. De la perspective d'enseigner découla finalement l'idée d'un livre, qui suivrait le même concept que le cours ; la rencontre avec Écosociété, maison d'édition que j'admire tant, déclencha sa concrétisation. Ce livre rassemble aujourd'hui toutes mes connaissances, que j'ai tenté de mettre en forme de la manière la plus didactique et la plus accessible possible, pour en faire un guide d'herboristerie familiale s'adressant à toute personne intéressée par les plantes médicinales. Destiné au grand public, il n'est pas réservé aux seuls spécialistes et a pour vocation de vous faire acquérir un savoir de base, afin que vous commenciez rapidement à vous traiter, vos proches et vous-même.

Je vous présente, dans une première partie, une liste de pathologies simples, des « bobos » courants, de ceux qui parasitent et irritent parfois notre vie quotidienne. Des protocoles d'usage sont proposés pour y remédier.

Vous trouverez ensuite des fiches techniques de plantes et d'huiles essentielles [HE] pour la plupart sécuritaires et faciles d'utilisation, qu'il vous faudra connaître et acquérir pour vous composer une véritable pharmacie naturelle. Un petit chapitre, à la fin, est dédié aux suppléments (vitamines, minéraux, etc.) mentionnés dans les pathologies.

J'espère que ce guide saura répondre à vos besoins les plus basiques, sans complications, en matière de santé familiale. Je souhaite qu'il vous accompagne régulièrement et en toute confiance dans votre quête de la santé, par la gestion de vos petits maux et par la mise en place d'une bonne hygiène de vie ; et mieux encore, qu'il vous donne envie d'aller plus loin dans la connaissance des plantes médicinales…



PHOTO : TRÈFLE ROUGE.

# CHAPITRE 1
# Introduction à l'herboristerie

*« [Il y a] un certain respect qui nous attache, et un général devoir d'humanité, non aux bêtes seulement qui ont vie et sentiment, mais aux arbres et aux plantes. »*

– Montaigne

## 1 UNE PHARMACIE NATURELLE

### Histoire de l'herboristerie

L'utilisation des plantes médicinales est « vieille comme le monde »… La connaissance de la phytothérapie, pratique immémoriale et d'origine quasi instinctive, s'est abondamment enrichie au cours des siècles (et même des millénaires), sur tous les continents.

Les premiers humains chasseurs-cueilleurs ont compris, parfois à leurs dépens, que certaines plantes qui les entouraient avaient un effet non négligeable sur eux, fut-il négatif. À partir de là, une longue tradition d'interaction entre les plantes et l'humain a commencé à s'écrire, basée essentiellement sur la découverte empirique, par la méthode « essai-erreur », mais aussi sur l'observation des animaux, puisque la plupart du temps, ces derniers connaissent de façon spontanée les plantes toxiques.

Dans de nombreuses cultures, les chamanes, les hommes-médecine, les guérisseurs, les druides ou les sorcières sont des personnages clés qui compilent un savoir en science médicinale tout en détenant un lien exclusif avec l'invisible. Ils utilisent depuis plusieurs millénaires les plantes, précieuses alliées que nous offre la nature, pour préparer des remèdes visant à guérir l'esprit et le corps. Des fouilles archéologiques sur le site de Shanidar, au Kurdistan irakien, ont révélé la présence de sept plantes médicinales dans les vestiges d'un tombeau datant de 60 000 ans, permettant de conclure à leur utilisation à des fins rituelles et très probablement thérapeutiques. Le défunt était le seul à être inhumé avec des plantes, ce qui semble le désigner comme un chamane. Cette merveilleuse trouvaille est la preuve d'une utilisation qui remonte très loin dans le temps. Le lien entre l'herboristerie et le domaine magico-religieux, suggéré par Shanidar, a longtemps perduré et il est toujours prégnant dans certaines cultures : dans le chamanisme d'Asie centrale et d'Amérique du Sud ou dans les rites vaudous, par exemple. Les plantes revêtent alors un caractère sacré, qui doit être invoqué en vue de la guérison. Des traditions orales permettaient et permettent encore de transmettre le savoir associé à leur utilisation, tant séculière que spirituelle, puisque les deux domaines se chevauchent et s'entremêlent parfois.

PHOTO : ACHILLÉE.

*« Il faut n'appeler Science que l'ensemble des recettes qui réussissent toujours. Tout le reste est littérature. »*

– Paul Valéry

Les plus anciens écrits de médecine qui aient été découverts remontent au Proche-Orient antique, et ils témoignent de l'existence d'une science qui se distingue alors clairement de la magie[1]. À la fin du troisième millénaire avant notre ère, en Mésopotamie – l'un des berceaux de notre civilisation – on pratiquait la chirurgie, et les traitements se basaient sur une solide connaissance des plantes médicinales et de la façon de les préparer, tout ceci étant répertorié en détail sur des tablettes d'argile. En Égypte ancienne, la médecine était une discipline très avancée ; on visait notamment la prévention des maladies, avec une approche holistique et des traitements élaborés. Plusieurs manuscrits, rédigés sur des papyrus, ont été retrouvés ; ils listent des centaines de remèdes de référence pour répondre à des pathologies connues, doublés de recettes précises. Le manuel le plus célèbre est le papyrus Ebers, datant du XVI^e siècle av. J.-C. Dans ces régions, l'aromathérapie occupait aussi une place importante. Les huiles essentielles ont servi, notamment, à l'embaumement des momies en Égypte ; des hiéroglyphes mortuaires datés de 3000 av. J.-C. les mentionnent. En Mésopotamie, des textes remontant à 2000 av. J.-C. font aussi état de leur usage.

En Inde, les Vedas, textes sacrés sanskrits dont la plus ancienne partie remonte à 1700 av. J.-C., fondés sur une tradition orale encore plus ancestrale, posent les bases de la médecine ayurvédique. Les Vedas médicaux incluent : la description de plus de 1 000 maladies et de leurs causes, la méthodologie du diagnostic et une longue liste de traitements, notamment 700 plantes médicinales. Un alambic archaïque, daté de 5000 av. J.-C., a été retrouvé au Pakistan, prouvant la connaissance de la distillation à cette époque sur le sous-continent indien.

La médecine chinoise, dont la pharmacopée extrêmement riche compte plusieurs milliers de plantes, a une origine très ancienne. En Chine impériale, l'empereur Shen Nong fut l'auteur du plus ancien manuel de médecine chinoise connu : le *Ben Cao Jing* (2900 av. J.-C.), évoquant 365 remèdes dont la plupart sont des végétaux (aux côtés de produits minéraux et animaux). Au fil des siècles suivants, la littérature médicale en Chine s'est enrichie de nombreux ouvrages de référence. Les plantes sont classées selon leurs propriétés, mais aussi leur saveur, leur couleur et leur nature (chaude ou froide).

Dans la culture celte animiste (remontant à l'âge de fer, probablement à partir du IX^e siècle av. J.-C.), la tradition druidique était empreinte d'une relation très forte avec le règne végétal : les plantes et les arbres revêtaient un caractère hautement sacré, en plus d'être des remèdes de choix dans la médecine pratiquée par les druides.

Chez les Hébreux, inspirés de la sagesse égyptienne, la myrrhe et l'encens étaient des offrandes sacrées courantes, et elles avaient en outre un pouvoir de guérison bien connu, au même titre que les plantes aromatiques. L'Ancien Testament fait mention de plantes médicinales au nombre desquelles figurent la myrrhe, l'aloès, la **cannelle**, l'hysope, le cèdre, le ricin, la **menthe**, l'**ortie**, l'olivier.

L'Antiquité grecque, à partir du V^e siècle av. J.-C., répertoria un grand nombre de plantes à titre de remèdes et marqua l'introduction d'une théorie et d'une méthodologie scientifiques rigoureuses, basées sur l'observation des symptômes et la théorie des humeurs. Hippocrate, né en 460 av. J.-C., considéré comme le père de la médecine actuelle, et six siècles plus tard, Galien, médecin de l'empereur romain Marc-Aurèle et fondateur du concept de pharmacie, en furent les représentants les plus célèbres. Entre temps, Dioscoride, médecin grec de l'empereur romain Néron (I^er siècle apr. J.-C.), recensa en une œuvre monumentale, *De Materia Medica*, plus de 500 plantes.

Galien comme Dioscoride contribuèrent ainsi à établir, dans l'Empire romain, une médecine fortement inspirée de la tradition grecque. Cet immense savoir fut ensuite, à la chute de Rome, sauvegardé et transmis dans les monastères chrétiens, lui permettant de traverser le Moyen Âge. Les moines et

[1] Voir Guy Mazars, « Pharmacopées du Proche-Orient antique », dans Jacques Fleurentin, Jean-Marie Pelt, Guy Mazars, *Des sources du savoir aux médicaments du futur*, Metz, IRD Éditions, 2002.

les religieuses mettaient par écrit leur connaissance de la phytothérapie et composaient des mélanges de plantes qui ont connu un grand succès (certains étant toujours d'actualité). Sainte-Hildegarde de Bingen, abbesse allemande du XII^e siècle, fut le personnage médiéval le plus marquant pour l'herboristerie : ses connaissances étaient très complètes et ses écrits remarquables. À cette époque, parallèlement, l'Église, soucieuse de maintenir son pouvoir, voyait d'un mauvais œil les détenteurs et détentrices du savoir échappant à son contrôle, qui furent alors assimilé.e.s à des hérétiques[2].

À peu près à la même période, dans le monde arabo-musulman, Ibn Sina (dit Avicenne), rédigea au XI^e siècle en Perse (alors sous occupation arabe) un admirable « Canon de médecine », ouvrage de synthèse incluant plus de 700 remèdes, traduit en plusieurs langues et considéré comme une référence jusqu'en Occident. Ibn Sina améliora la technique de l'alambic et, du même coup, l'efficacité de la distillation. La civilisation arabe joua pendant longtemps un rôle clé dans le commerce des épices, dont les vertus médicinales étaient bien connues puisque l'on savait déjà que, ajoutées aux plats, elles facilitaient la digestion.

Dans un même temps, sur le continent américain, les Mayas et les Incas, de même que l'ensemble des civilisations précolombiennes, possédaient un savoir très avancé sur les plantes médicinales qu'ils utilisaient aussi à des fins rituelles, et qui impressionnèrent les conquistadors espagnols. La colonisation introduisit en Occident son lot de plantes exotiques, apportant une plus grande diversité de remèdes. À titre d'exemple, la quinine fut importée en Europe, et grâce à ses propriétés analgésique et anti-inflammatoire, on la dédiait au traitement de nombreux maux.

La Renaissance fit sortir la médecine de la rigidité et de l'obscurantisme médiévaux ; elle se basait désormais sur des éléments nouveaux, soit l'anatomie et la chirurgie. Au XVI^e siècle, Paracelse, célèbre médecin suisse, initia un nouveau tournant dans la phytothérapie, et donc dans l'histoire de la médecine, considérée alors comme une science à part entière. Il s'intéressa à la phytochimie et découvrit l'existence des principes actifs. Il développa une méthodologie adéquate pour faire l'extraction de ces derniers, notamment avec l'invention des teintures-mères. La naissance de l'imprimerie permit alors de diffuser toutes ces nouvelles connaissances.

À partir du siècle des Lumières, les découvertes se succédèrent, depuis les concepts d'épidémie et de santé publique, jusqu'à la découverte des bactéries et des virus, menant à l'antisepsie et aux règles d'hygiène qui commencèrent à se généraliser au XIX^e siècle. Jusque-là, les plantes restaient des remèdes de premier choix, cohabitant avec des techniques archaïques comme les saignées. Ce n'est qu'au XX^e siècle que les différentes classes de médicaments commencèrent à faire leur apparition. On commercialisa tour à tour des produits comme l'aspirine, extraite du saule ; le traitement antidiabétique, à base d'insuline (une hormone sécrétée par le pancréas) ; puis le premier antibiotique, dérivé d'un champignon : la pénicilline.

Rétrospectivement, il est indéniable que la médecine, selon une perspective historique et géographique, a reposé essentiellement sur la phytothérapie. Dans le monde occidental, l'étude des plantes médicinales a principalement été considérée comme une science. Mais à l'heure de l'ère industrielle et pétrolière, son image s'est retrouvée malmenée et discréditée par l'avènement de la médecine et de la pharmacie modernes, qui, pourtant, n'ont jamais manqué d'isoler et de breveter des molécules bel et bien trouvées dans le monde végétal[3]. Rapidement, ces « nouvelles » molécules ont volé la vedette aux plantes médicinales, qui étaient jusque-là utilisées dans leur intégralité (le « *totum* »).

Tout le savoir herboriste n'est pas pour autant tombé dans l'oubli, après des millénaires de pratique et de connaissance empirique. D'un point de vue scientifique, de nombreuses études sont d'ailleurs financées et menées chaque année[4] sur les

[2] Les dénommées « sorcières », brûlées en grand nombre sur les bûchers médiévaux, étaient en réalité de simples herboristes, qui dérangeaient l'Église parce qu'elles étaient des femmes savantes, qu'elles maitrisaient les plantes toxiques (et donc hallucinogènes, qui donnaient la sensation de « voler ») et surtout par leur pratique de sage-femmes qui incluait l'avortement et l'atténuation de la douleur de l'enfantement.

[3] De nos jours, certains laboratoires peu scrupuleux vont jusqu'à faire de la bio-piraterie en reprenant à leur compte les savoirs ancestraux des peuples indigènes et/ou en menaçant certaines espèces sauvages par excès de collecte. Le musée médicinal de San Cristobal de las Casas, au Mexique, relate très bien ce problème récurrent.

[4] Pour consulter ce type d'études, on peut se référer au site <www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>, qui recense tous les articles scientifiques parus à travers le monde, dans les domaines de la biologie, de la pharmacologie et de la médecine. Plus particulièrement porté sur la « santé alternative ou complémentaire », le National Center for Complementary and Integrative Health du NIH (National Institute of Health, institut étatsunien) recense et finance de nombreuses études sur l'efficacité des médecines alternatives : <https://nccih.nih.gov>.

propriétés et les effets secondaires des principes actifs des plantes, et sur l'action qu'elles peuvent avoir sur des variables physiologiques très précises.

Indépendamment de cela, dans de nombreux pays et même sur un plan global, la médecine par les plantes reste actuellement la thérapie la plus fréquemment utilisée, car elle est disponible facilement, souvent gratuite, et elle se réfère à des usages ancrés dans des pratiques culturelles très anciennes.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime depuis plusieurs décennies que 80 % de la population des pays dits émergents se fie à la médecine traditionnelle pour les soins de santé primaire[5], sachant que la plupart des pratiques de médecine dite « traditionnelle » se basent sur les plantes médicinales. En Chine, la médecine traditionnelle est utilisée par 90 % des habitants en zone rurale ; en Inde, on dénombre davantage de praticiens traditionnels que de médecins[6]. En Occident et dans les pays industrialisés, la consommation de plantes médicinales à tous niveaux est « étonnamment élevée[7] ». Cette consommation concerne notamment les médicaments brevetés contenant des principes actifs isolés extraits de plantes ou synthétisés (comme la digoxine, dérivée de la *Digitalis purpurea*, pour l'insuffisance cardiaque ; le docétaxel, un anticancéreux extrait du *Taxus brevifolia*, ou plus récemment le L-dopa végétal, dérivé du *Mucuna pruriens* pour la maladie de Parkinson). Les médicaments de ce type se retrouvent utilisés couramment dans les pays occidentaux ; ils représentent un quart de tous les médicaments aux États-Unis[8]. En 2003, l'OMS recensait dans les pays occidentaux une partie importante de la population ayant eu recours au moins une fois aux médecines « traditionnelles, complémentaires et alternatives » (toutes catégories confondues) : 70 % au Canada, 49 % en France[9]. Dans certains pays européens, les médecines alternatives ont acquis ou gardé une place importante dans les pratiques de santé : on estime par exemple qu'en Allemagne, 90 % de la population y a recours[10].

Actuellement, cet intérêt pour les médecines dites « naturelles » ne cesse de croître tous pays confondus[11], et l'OMS leur reconnaît une place grandissante. En février 2013 à New Delhi, lors de la Conférence internationale sur la médecine traditionnelle pour les pays d'Asie du Sud-Est, Dre Margaret Chan, directrice générale de l'OMS, a tenu le discours suivant :

> Les médecines traditionnelles dont la qualité, la sécurité et l'efficacité sont avérées, participent à la réalisation de l'objectif de donner à tous un accès aux soins. Pour plusieurs millions de personnes, les médicaments à base de plantes, les traitements traditionnels et les praticiens traditionnels constituent la principale voire l'unique source de soins de santé. Ces soins sont proches des gens et faciles d'accès et financièrement abordables. […] Le caractère financièrement abordable de la plupart des médicaments traditionnels les rend d'autant plus attrayants à l'heure où les frais de santé explosent et où l'austérité est quasiment universelle. La médecine traditionnelle apparaît également comme un moyen de faire face à l'inexorable montée de maladies chroniques non transmissibles.

Il apparaît donc clair que les médecines alternatives constituent la plus grande partie des traitements actuels proposés, et que leur efficacité est, de plus, reconnue en haut lieu.

## Pourquoi utiliser les plantes médicinales ?

Utiliser les plantes médicinales correspond à une démarche d'engagement à la fois écologique, économique et politique, un choix de positionnement vis-à-vis de l'environnement, de nos pairs et de tout un mode de fonctionnement sociétal.

Tout d'abord, la prise en mains de notre santé quotidienne à un niveau individuel implique une responsabilisation, une acquisition d'autonomie

5 R. H. Bannerman, « Traditional medicine in modern healthcare », *World Health Forum*, vol. 3, n° 1, 1982, p. 8-13. Pour information, les guides d'évaluation et de suivi des plantes médicinales à destination des institutions de pharmacovigilance dans les états membres, publiés par l'OMS (« WHO Guidelines on safety monitoring of herbal medicines in pharmacovigilance systems » ou « Guidelines on appropriate use of herbal medicines ») ne font plus mention, actuellement, d'aucune estimation chiffrée quant à l'utilisation de médecines traditionnelles ou de médecines alternatives, tout en reconnaissant leur place et leur importance croissantes.

6 J. Srivastava, J. Lambert, N. Vietmeyer, « Medicinal Plants : An expanding role in development », *World Bank Technical Paper number*, n° 320, 1996.

7 J. Srivastava, J. Lambert, N. Vietmeyer, *op. cit.*

8 Selon le CNRS (Centre national de la recherche scientifique, en France), 40 à 70 % des médicaments proviennent de substances naturelles. Voir CNRS, *Le Journal*, n° 240-241, 2010.

9 World Health Organization, Traditional Medicine, *Report by the Secretariat*, 56th World Health assembly, provisional agenda item 14.10, 31 mars 2003.

10 World Health Organization, *Traditional Medicine Fact sheet No. 134*, 2003. Ce rapport n'est plus disponible en ligne. Il est cependant cité par le rapport du Kew Royal Botanical Gardens *State of the World's Plants*.

11 Martins Ekor, « The growing use of herbal medicines :

➤

qui semble totalement opportune face à un système de santé de plus en plus surchargé, à bout de souffle, soumis à des restrictions budgétaires donc potentiellement dysfonctionnel. Certains médecins généralistes, spécialistes ou chercheur.e.s suffisamment ouverts d'esprit[12] voient d'un très bon œil le développement, l'établissement et la légitimation des « médecines alternatives[13] » (allant souvent de pair avec une réglementation salvatrice, utile au tri entre les vrais thérapeutes et quelques vendeurs de rêve auto-proclamés et improvisés), ainsi qu'une prise en charge partielle de certains de leurs propres patients, lorsque cela semble bénéfique. En effet, la rivalité opposant la médecine conventionnelle aux autres types de thérapies se doit d'être dépassée, car elle est non seulement réductrice mais aussi complètement désuète. Puisque ces thérapies dites « traditionnelles, complémentaires et alternatives » sont utilisées par une majorité écrasante à travers le monde, autant leur reconnaître la place qu'elles méritent et que leur accordent déjà les grandes institutions de santé. Au-delà de cette simple reconnaissance, il est intéressant de tirer avantage de la richesse de leur évidente complémentarité : d'une part, certaines impasses de la médecine allopathique peuvent être explorées et traitées par d'autres voies et, d'autre part, un nombre croissant de pathologies gagnent à être abordées de façon holistique, les thérapies alternatives intervenant alors comme support efficace aux traitements conventionnels, en vue de faciliter le rétablissement des patients. De nombreux exemples peuvent déjà illustrer ce propos ; le soin aux personnes atteintes du cancer en est un de choix, puisqu'il existe des centres médicaux (notamment en Europe et en Amérique du Nord) à la pointe de la technologie, qui allient médecine conventionnelle et approches alternatives pour proposer une prise en charge globale de la maladie. On appelle cette approche la « médecine intégrative[14] » (*integrative medicine*, en anglais).

Il est à noter que ladite « rivalité » n'est soulevée pratiquement qu'en Occident ; dans de nombreux pays, plusieurs types de soins cohabitent de façon harmonieuse depuis des décennies : l'exemple le plus frappant est celui de la Chine, où, au sein même des hôpitaux publics, les deux médecines (médecine moderne conventionnelle et médecine traditionnelle chinoise) sont représentées de façon égale et complémentaire.

De plus, une prise d'autonomie de la part du patient face à sa santé lui permet non seulement de sortir de la passivité, de se réapproprier son corps et d'acquérir un certain libre-arbitre[15], mais aussi d'entrevoir la maladie de façon plus préventive, ce qui est un premier pas sur la voie d'une pratique éclairée d'hygiène de vie à tous les niveaux, dont l'influence est de plus en plus reconnue dans le développement ou l'enrayement de pathologies, même graves.

Ensuite, l'utilisation et la connaissance des plantes médicinales permettent de recentrer l'individu sur une écologie humaine et une micro-économie portées davantage sur le développement local, ce qui n'est pas du luxe en cette période sombre de destruction des ressources, d'extinctions galopantes au sein de la biodiversité, et d'incertitude quant à l'avenir de nos sociétés contemporaines industrielles déjà obsolètes et inadaptées, voire quant à l'avenir de l'humanité toute entière… Il faut néanmoins que ce principe de localisme soit appliqué à la consommation phytothérapeutique elle-même, en favorisant la cueillette et la culture de plantes indigènes (non menacées) ou acclimatées[16] ; il est d'ailleurs

issues relating to adverse reactions and challenges in monitoring safety », *Frontiers in Pharmacology*, n° 4, 2013, p. 177.

12 Communications personnelles de médecins et de patients.

13 Dans le cas de l'herboristerie, à titre d'exemple le Québec s'est doté d'une guilde, dont l'une des missions est d'accréditer les herboristes qui en font la demande, faisant ainsi office de référence auprès du public. La France pourrait avantageusement s'inspirer de cet exemple pour réhabiliter le métier d'herboriste et l'apprécier à sa juste valeur.

14 Aux États-Unis, il existe plusieurs de ces cliniques. La célèbre clinique Mayo a déjà compris il y a bien longtemps l'avantage de proposer des programmes de « vie saine et bien-être » pour ses patients. La clinique Block Center Integrative Cancer Treatment, la clinique Health and Wellness of Carmel ou la clinique Stanford du Dr David Spiegel poussent encore plus loin l'approche holistique face au cancer. Au Canada, la clinique Ottawa Integrative Cancer Center suit la même ligne. En Allemagne, la Klinik St Georg est également réputée pour sa « thérapie intégrative du cancer ». En France, le Dr Mouysset a créé plusieurs « Centres Ressource » pour accompagner les personnes atteintes de cancer. Dans les Alpes-Maritimes, le Dr Michel Lallement a créé le centre CESAM (Centre Éducation Santé Alpes-Maritimes) qui propose, entre autres, un accompagnement des personnes atteintes du cancer ou de maladies dégénératives, avec des ateliers en art-thérapie, en zoothérapie, en nutrition, en sophrologie, en aromathérapie, etc.

15 Que l'on peut corréler au fameux principe de « libre-choix » ou consentement du patient.

16 C'est pourquoi ce guide propose en priorité, autant que possible, des plantes que l'on peut trouver localement en Europe ou en Amérique du Nord et suggère fortement d'éviter de consommer des espèces menacées.

*« Les végétaux savent quels organes du corps humain viennent en résonance avec leur médecine. »*

– Isabelle Kun-Nipiu Falardeau, dite La Métisse

tellement facile de faire pousser quelques graines chez soi, y compris en milieu urbain et dans un petit espace ! Dans un même temps, une telle démarche plaide pour une consommation libre et quasiment gratuite, totalement indépendante face aux intérêts et enjeux de l'industrie pharmaceutique.

Enfin, une utilisation raisonnée des médicaments conventionnels (en choisissant de limiter leur consommation à des cas réellement pertinents, urgents ou graves), est une approche que prône de plus en plus la médecine actuelle, et qui permet, dans la foulée, de réduire leur impact sur l'environnement. Car on ne peut nier la pollution qu'engendrent leur fabrication et leur transport, ni la contamination persistante des eaux usées par les molécules issues des médicaments (les eaux « sales », une fois recyclées sans être débarrassées pour autant de ces substances[17], reviennent pourtant dans le circuit de l'eau potable).

Comme nous l'avons vu dans la section précédente sur l'histoire de l'herboristerie, les plantes médicinales constituent les bases de la médecine, car elles ont de tout temps été utilisées par les êtres humains pour se soigner, et même par certains animaux de façon instinctive. Disponibles tout autour de nous à l'état naturel, elles représentent une ressource gratuite et facile à acquérir (à respecter et à protéger toutefois), qui peut répondre à presque tous nos besoins en matière de santé. Les cultiver dans un petit lopin de jardin ou sur un balcon offre la certitude de les avoir sous la main en tout temps.

Il est fascinant de constater à quel point la nature est bien faite : dans le règne végétal, la complexité et la variété des molécules capables d'agir de façon intelligente sur l'organisme des mammifères, allant même jusqu'à mimer les hormones humaines, force le respect[18]. Il est indéniable que nous avons à notre disposition tout ce dont nous avons besoin pour renforcer, calmer, stimuler, imiter, équilibrer ou même détruire une variété de composantes de l'infiniment petit, que ce soient des micro-organismes, des bactéries, des champignons, des cellules, des hormones ou d'autres transmetteurs de messages.

La grande diversité des principes actifs au sein d'une seule plante implique que ses propriétés sont multiples et interviennent sur plusieurs **systèmes*** à la fois. Pour un problème donné, on a donc le loisir de choisir une plante qui correspondra particulièrement à notre profil de santé, grâce à son action concomitante sur un autre mal dont nous souffrons.

Par ailleurs, les médicaments allopathiques offerts par la médecine conventionnelle proposent en général une molécule unique, bien souvent extirpée d'une plante à l'origine et / ou reproduite de façon synthétique. Isolé de son contexte naturel (c'est-à-dire le « *totum* » d'une plante), coupé des autres molécules, le principe actif agira de façon uniforme, percutante et directe, donc plus grossière. Les effets secondaires peuvent alors être importants, voire accablants, car la synergie équilibrante des nombreuses molécules, voyant les effets délétères compensés par des effets protecteurs, ne pourra plus s'accomplir… C'est ainsi que l'aspirine – ou acide acétylsalicylique, issue du saule ou de la reine-des-prés est devenue agressive pour l'estomac et risquée en cas de troubles de la coagulation. Dans le *totum* de la plante, de tels effets sont largement tempérés par les nombreux autres principes actifs.

La prise d'un médicament consiste donc, par définition, à consommer une seule et même molécule totalement standardisée, à dosages identiques, généralement à heures précises. Cette constante prédictibilité, susceptible de créer une zone d'accoutumance ou de rejet au sein de notre organisme, pourra alors provoquer certaines réactions aux médicaments, parmi les suivantes :

- des résistances, comme avec les antibiotiques ou les antimalariques ;
- une nécessité d'augmenter les doses au fil du temps (traitements pour le diabète ou pour l'insomnie) ;
- une addiction physique, comme avec les hypnotiques ;

17 Voir Jean-Marie Haguenoer, « Les résidus de médicaments présentent-ils un risque pour la santé publique? », *Santé Publique*, vol. 22, nº 3, 2010, p. 325-342.

18 Il est souvent dit, en herboristerie, que les plantes agissent sur nous en bonne intelligence, en ce sens que leurs principes actifs vont avoir un effet seulement là où l'organisme en a besoin, sans déséquilibrer le reste. Par exemple, une plante qui sera à la fois calmante, digestive et hypothyroïdienne, va agir sur les systèmes nerveux et digestif sans pour autant abaisser l'action de la thyroïde si la personne ne fait pas d'hyperthyroïdie. Par ailleurs, d'autres plantes vont avoir un double effet potentiel : par exemple un effet à la fois immunostimulant et immunomodulant, et l'une ou l'autre de ces propriétés se révèlera selon le besoin de la personne. La science a déjà confirmé pour certaines plantes cette théorie de l'équilibre.

– une inefficacité totale ou partielle à l'issue d'une période de traitement plus ou moins prévisible, comme avec les médicaments de certaines pathologies neurologiques (Parkinson, troubles bipolaires ou autres psychoses…) ;
– des syndromes de dégénérescence (démence sénile, attaque toxique du foie, des reins, du système cardiovasculaire, du système nerveux…) ;
– des maladies auto-immunes (dont le lupus érythémateux et l'hépatite)[19].

Enfin, les incidents graves découlant des traitements à base de médicaments sont suffisamment nombreux[20] pour que la vigilance soit de mise ; c'est pourquoi la médecine actuelle, qui mesure l'ampleur des risques, se montre de plus en plus prudente sur la façon d'intervenir et sur les traitements proposés.

Comparativement, le fait de prendre des traitements à base de plantes lorsque cela est possible permet tout d'abord d'éviter la toxicité rénale, hépatique ou cardiaque de très nombreux médicaments. Certaines plantes ou huiles essentielles peuvent aussi exercer ce type de toxicité, mais elles ne représentent qu'une partie minime de la phytopharmacopée. D'un point de vue plus général, les réactions et effets secondaires associés à la phytothérapie sont bien moins importants quantitativement qu'avec les traitements conventionnels. Des données précises à ce sujet sont recensées et compilées au même titre que celles qui concernent les médicaments allopathiques[21]. Des incidents peuvent toutefois survenir aussi avec les plantes et les huiles essentielles, d'où l'importance de toujours rester vigilant.e (voir le chapitre sur les précautions d'utilisation), mais effectivement, leur occurrence reste relativement rare et ils sont généralement dus à une méconnaissance ou un mauvais usage de ces substances.

Par ailleurs, les plantes, contrairement aux molécules isolées, proposent un ensemble de principes actifs, qui variera forcément d'un lot à l'autre, en fonction du lieu où elles ont poussé : la qualité du sol, le climat, la façon dont elles ont été cultivées, cueillies et préparées, seront autant de facteurs de variabilité de ses composantes chimiques, et donc de la préparation qui sera administrée. Ainsi, l'organisme ne pourra pas s'habituer à un même dosage répétitif, avec une composante unique. Même dans le cas d'un traitement au long cours, le corps sera constamment « surpris » par une formule légèrement différente, qui « rafraîchira » l'effet escompté. Pour reprendre l'exemple des antibiotiques, les multirésistances connues et croissantes (qui inquiètent

[19] Les résistances sont bien connues de l'OMS (comme évoqué plus bas), et les autres risques listés sont généralement pris en compte dans les protocoles de traitement. Concernant les maladies auto-immunes, voir l'article suivant : Nancy J. Olsen, « Drug-induced autoimmunity », *Best Practice & Research Clinical Rheumatology*, vol. 18, n° 5, octobre 2004, p. 677-688.

[20] En France, les médicaments causent 18 000 décès par an, selon le Dr Bernard Bégaud, professeur de pharmacologie et membre de l'équipe de recherche Médicament et Santé des Populations à l'INSERM (source : *Le Monde*, 27 mai 2013). En Europe, jusqu'à 197 000 décès par an résultent des effets secondaires des médicaments, selon la Commission européenne. Les patients souffrant d'effets secondaires de médicaments nécessitant une hospitalisation représentent de 2,5 à 8,4 millions ; et au total le coût généré par les effets secondaires est de 63,2 milliards d'euros dans toute l'Union européenne. Source : Commission Européenne, *Commission Staff Working Document*, 10 décembre 2008, téléchargeable sur : <https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/files/pharmacos/pharmpack_12_2008/pharmacovigilance-ia-vol1_en.pdf>. Aux États-Unis, le nombre de décès causés par les médicaments en milieu hospitalier seulement (excluant les surdoses et erreurs de prescription) a été estimé à 106 000 par an par une équipe de chercheurs canadiens : Jason Lazarou, Bruce Pomeranz, Paul Corey, « Incidence of adverse drug reactions in hospitalized patients : a meta-analysis of prospective studies », *Journal of American Medical Association*, vol. 279, n° 15, 1998, p. 1200-1205. À ce sujet, voir le livre de Terence Young, *Mourir sur ordonnance,* Montréal, Écosociété, 2011.

[21] Le Uppsala Monitoring Center, organisation indépendante mais partenaire de l'OMS, leur sert de référence pour centraliser tous les cas d'effets secondaires liés aux substances médicinales (de tout type), qui sont répertoriés dans une centaine de pays à travers le monde. En 2010, sur les 4 millions de cas recensés, « seuls » 21 000 étaient liés aux plantes ou autres substances dites naturelles. Voir : S. Debbie *et al*., « Pharmacovigilance of herbal medicine », *Journal of Ethnopharmacology*, n° 140, 2012, p. 513-518.

sérieusement l'OMS[22]) et pour lesquelles il n'existe pas de solution concrète à l'heure actuelle, n'ont aucune prise sur les huiles essentielles, que l'on peut considérer, aux côtés de certaines plantes très puissantes, comme l'équivalent phytothérapeutique des antibiotiques[23]. En d'autres mots, il n'existe pas de résistance connue aux huiles essentielles. Pour autant, si toute l'humanité se jetait du jour au lendemain sur les huiles essentielles à la place des antibiotiques, ce serait probablement le chaos, et le problème ne serait pas davantage réglé. La prévention, passant notamment par une bonne hygiène de vie, reste donc le premier bouclier pour parer au développement de certaines infections (voir le chapitre sur la prévention). Et comme le préconise l'OMS, une responsabilisation sur le plan individuel est indispensable : ne pas consommer systématiquement des antibiotiques à la moindre infection (surtout en automédication) est la première des mesures à faire appliquer de façon durable. Si l'on fait un parallèle avec nos huiles essentielles, on pourrait dire que cette recommandation reste valable : pour les infections sans gravité et de moindre importance, laissons notre immunité faire son travail avant de réagir.

**MAIS ATTENTION** : il est très important d'intégrer que les plantes ne sont pas pour autant dénuées d'effets secondaires et de risques sérieux. Le paragraphe sur les précautions d'usage développera ce sujet plus en détail.

## 2 COMMENT UTILISER LES PLANTES MÉDICINALES ?

### Les différents types de remèdes : formes galéniques

Une forme galénique correspond à la forme sous laquelle se présentera la plante médicinale prête à être consommée, après un processus de transformation[24]. Il existe en effet plusieurs façons de préparer et transformer les plantes, classées selon le type de **solvant*** destiné à en extraire les principes actifs. Les parties utilisées sont mentionnées pour chaque plante citée dans les fiches ; parfois, on parle de « sommités fleuries », pour désigner les fleurs et les feuilles ; parfois, on parle de « **parties aériennes*** » pour toute la plante à l'exclusion de la racine. Il est relativement facile d'apprendre à fabriquer ses propres remèdes : quelques recettes sont suggérées au fil du livre. Ci-dessous, vous aurez un aperçu des différentes formes galéniques que vous pourrez vous procurer en herboristerie ou, dans un deuxième temps, apprendre à fabriquer vous-même :

**L'INFUSION** : il s'agit de plantes fraîches ou sèches (feuilles et / ou fleurs) qu'on jette dans de l'eau bouillie et qu'on laisse reposer 10-15 minutes environ, dans une casserole couverte, dans une théière, ou dans un infuseur de type « Bodum ». Ainsi, l'eau a atteint le point d'ébullition, mais elle n'est plus en train de bouillir : le feu vient d'être éteint. Après le temps d'infusion, on filtre, et on peut boire immédiatement. Pour les fleurs, qui sont fragiles, on peut laisser infuser seulement 2 à 5 minutes. On dit généralement que les feuilles et les fleurs ne supportent pas la décoction, qui pourrait détruire les molécules de ces parties plus fines et plus vulnérables.

**LA DÉCOCTION** : on verse dans de l'eau bouillante cette fois – à petit bouillon, donc en laissant un feu doux sous la casserole – les parties les plus dures : écorces, semences, racines (y compris tubercules et rhizomes), rameaux, baies ou bourgeons de plantes sèches ou fraîches, et on laisse bouillir pendant 10-15 minutes en général (cela peut être plus long, pour certaines plantes spécifiques comme le Pau d'arco, l'Hydraste, l'Éleuthérocoque ou l'aubier du Tilleul, qui mettent 20 à 30 minutes à libérer leurs molécules). Après ce temps de décoction, on éteint le feu, on filtre et on peut boire. Pour les champignons médicinaux, la décoction devra se faire pendant 2 à 4 heures, à feu très doux, sans faire

22 L'OMS déclare sur sa page dédiée à ce sujet : « La résistance aux antibiotiques atteint désormais des niveaux dangereusement élevés dans toutes les régions du monde. [...] Si nous ne prenons pas des mesures d'urgence, nous entrerons bientôt dans une ère post-antibiotique dans laquelle des infections courantes et de petites blessures seront à nouveau mortelles. » Plus d'informations sur : <www.who.int/fr/news-room/fact-sheet/detail/résistance-aux-antibiotiques>.

23 Toute l'aromathérapie actuelle, appelée « aromathérapie scientifique » et initiée par de grands noms tels que Pierre Franchomme, Daniel Pénoël ou Dominique Baudoux (voir bibliographie), se base sur des recherches destinées à démontrer l'action phytochimique des huiles essentielles, notamment la pratique des aromatogrammes (équivalents aromathérapeutiques des antibiogrammes), qui confirment l'action précise de chaque huile essentielle ou molécule isolée sur tel ou tel pathogène. Les formations en aromathérapie scientifique sont principalement dispensées aux médecins ou pharmaciens, mais certaines sont ouvertes aux autres thérapeutes et au grand public. Les huiles essentielles sont réputées pour renforcer l'action des antibiotiques; l'interaction avec ceux-ci n'est généralement pas contre-indiquée et bien souvent, elle est même positive. Il ne faut jamais interrompre un traitement antibiotique avant la fin prévue par la prescription de votre médecin.

bouillir – une mijoteuse électrique est parfaite pour cette tâche (notons que les doubles extractions sont idéales pour obtenir tous les principes actifs des champignons : donc successivement dans l'alcool et dans l'eau). À noter : les racines très épaisses prennent également plus de temps à la décoction, parfois jusqu'à une heure (comme l'Astragale ou l'Ashwagandha) ; dans ce cas on peut simplement les mixer en une poudre grossière avant de les mettre dans l'eau, mais pas trop en avance car la plante se conserve mal une fois moulue.

Il est aussi à noter qu'une nouvelle mouvance de l'herboristerie aux États-Unis recommande des décoctions longues (deux heures environ) pour *toutes* les plantes, quelle que soit la partie utilisée, donc incluant même les feuilles et les fleurs. L'objectif est, d'une part, d'éliminer tous les éventuels pathogènes, et d'autre part, de libérer les molécules plus avantageusement qu'avec une simple infusion. Cette école ne croit pas à la destruction des principes actifs des feuilles et fleurs par l'eau bouillante. Personnellement, je n'utilise pas cette méthode mais je lui reconnais une certaine efficacité aussi, bien que le délai de deux heures me paraisse un peu long pour de simples feuilles et fleurs. Difficile de dire objectivement quelle méthode fonctionne le mieux, car aucune étude comparative n'a été effectuée. On peut imaginer que cela dépend aussi de la plante…

**LES MACÉRATIONS** : il s'agit de laisser macérer toute une nuit (12 heures environ) la plante ou la **synergie*** dans de l'eau froide. Les principes actifs plutôt fragiles seront alors préservés. Par exemple, la célèbre formule anticancer ESSIAC se prépare ainsi. D'autres solvants utilisés pour les macérations sont le vin ou le miel, qui correspondent à des usages remontant au Moyen Âge.

**LES TEINTURES-MÈRES [TM]**[25] : les teintures-mères sont des macérations de plantes fraîches (ou plus rarement sèches, à la manière des herboristes britanniques), dans des **solvants*** tels que l'alcool (à des degrés divers selon les plantes[26]), le vinaigre à 8 % d'acide acétique ou la glycérine végétale. On met à macérer les racines, les feuilles, les fleurs, ou même les écorces. Après 4 à 6 semaines en moyenne, on filtre, on reverse dans une bouteille ambrée, et on peut consommer la teinture mère sous forme de gouttes, diluées dans une gorgée d'eau. Les abréviations pour teinture-mère alcoolisée, teinture-mère vinaigrée et teinture-mère de glycéré sont : TMA, TMV ou TMG. Les teintures-mères alcoolisées sont réservées aux adultes ou aux enfants de plus de 13 ans. Au-delà de cet âge, la dilution dans un peu d'eau peut commencer à être acceptable. Les glycérés sont souvent idéaux pour les enfants, car leur goût légèrement sucré facilite la prise. Pour autant, la glycérine n'est pas le meilleur solvant : les principes actifs se libèrent mal dans cette composante. Elle peut tout de même être donnée aux adultes, en cas de contre-indication avec l'alcool ou le vinaigre. On peut aussi faire un mélange final de différents solvants, avec macérations faites séparément au préalable : soit pour une seule et même plante, soit pour une synergie.

**LES CAPSULES OU GÉLULES** : les capsules peuvent venir du commerce ou être faites facilement à la maison. Elles sont en gélatine (de provenance animale ou végétale) et renferment des plantes réduites en poudre. Leur action est moins efficace puisqu'elles ne passent pas le stade de l'extraction par un **solvant*** ; à moins qu'il s'agisse d'un extrait standardisé, c'est-à-dire une poudre provenant de la réduction d'une extraction préalable, avec un principe actif dominant garanti à un pourcentage minimum dans la composition. C'est le cas du Chardon-Marie par exemple.

**AUTRES PRÉPARATIONS COURANTES POUR L'INTERNE** : les sirops, concoctés à partir d'une réduction de tisane et mélangés à du miel non pasteurisé pour la conservation (avec parfois ajout d'huiles essentielles) ; les suppositoires, très efficaces notamment pour le système respiratoire[27], faits à base de beurre de cacao et de doses bien précises

[24] Le terme « galénique » fait référence à Claude Galien (*Claudius Galenus*, de son nom latin), médecin grec du IIe siècle ayant exercé auprès des empereurs à Rome. Il a jeté les bases de la médecine anatomique actuelle.

[25] Ne pas confondre avec les teintures-mères homéopathiques, extrêmement diluées, que l'on trouve dans les pharmacies en Europe. Les teintures-mères citées ici sont celles préparées traditionnellement par les herboristes.

[26] Chaque plante a en effet sa propre recette, qu'il est important de respecter si on veut garantir l'efficacité de la teinture-mère. En effet, selon les principes actifs qui se trouvent dans la plante, tel ou tel solvant sera préconisé en priorité et, pour les TMA, tel ou tel degré d'alcool devra être utilisé. Pour ne citer que quelques exemples, l'Ail libère ses principes actifs uniquement dans le vinaigre, tandis que le Chardon-Marie ne se donne que dans l'alcool à 94 %.

[27] Les suppositoires ont un accès direct aux organes internes, sans se faire malmener par les sucs gastriques.

de teinture-mère ou d'huiles essentielles ; et les teintures de bourgeons (forme galénique de la gemmothérapie, née dans les années 1970), consistant à extraire leurs principes actifs à la fois dans l'eau, l'alcool et la glycérine.

**LES APPLICATIONS EXTERNES** : les plantes peuvent aussi être appliquées en externe, lorsque la condition le requiert. Ainsi, lorsqu'il s'agit d'une pathologie du système tégumentaire (maladies de peau, brûlures et blessures, etc.), il est plus pertinent d'utiliser les plantes en application topique, directement sur la peau ou les muqueuses. Il faut savoir que la peau est un organe qui va absorber facilement une bonne partie des principes actifs dont on recherchera l'effet. Souvent, une prise en interne d'autres plantes (ou de la même, parfois) viendra compléter l'application externe. Parmi les types de formes galéniques externes les plus courants, on dénombre : les baumes, onguents et pommades[28], faits à partir de corps gras ou cireux ; les huiles infusées ou huiles florales (macération de racines ou de fleurs dans de l'huile végétale), les compresses (morceau de coton ou flanelle imbibé de tisane très concentrée ou de teinture-mère diluée dans de l'eau chaude), et les cataplasmes (plante – feuilles ou fleurs – chauffée à la vapeur ou cuite dans l'eau 5 à 10 minutes, appliquée telle quelle ou enroulée d'une gaze de coton). Les bains chauds dans lesquels on laisse infuser les plantes sont aussi très efficaces. Les gargarismes, bains de bouche et bains d'œil permettent de traiter la zone **ORL***. Enfin, des lavements ou injections de tisanes concentrées, à l'aide de seringues (sans aiguille !) ou de poires à lavement peuvent faciliter l'accès à certaines muqueuses, par exemple vaginale, rectale ou nasale. Il s'agit alors presque d'applications internes.

**LES HUILES ESSENTIELLES [HE]** : les huiles essentielles représentent une famille de principes actifs que l'on trouve dans certaines plantes ; toutes les plantes n'en ont pas, et les huiles essentielles cohabitent toujours avec d'autres familles de principes actifs. On appelle « plantes aromatiques » celles qui contiennent des huiles essentielles[29]. L'extraction d'huiles essentielles se fait à partir d'un alambic, par distillation. C'est un travail complexe et élaboré, qui requiert du matériel professionnel et de solides connaissances.

## Comment choisir une huile essentielle de bonne qualité ?

De nombreuses marques d'huiles essentielles proposent des produits de mauvaise qualité (même parmi celles qui sont biologiques) : leurs huiles vont dégager une odeur qui sera peut-être suffisante pour embaumer une chambre, mais elles ne seront en aucun cas de grade thérapeutique. Il est donc important de s'assurer de la bonne qualité des huiles essentielles que l'on achète. Les marques de confiance sont souvent celles qui ont été créées à l'initiative d'aromathérapeutes professionnel.le.s réputé.e.s. Des critères minimaux, qui sont des gages de qualité, permettent de vérifier la fiabilité d'une huile essentielle. Sur la bouteille, doivent obligatoirement figurer : le nom commun et le nom latin de la plante (avec la variété, le cas échéant), le chémotype, c'est-à-dire les 2 ou 3 molécules principales contenues dans l'huile essentielle, le numéro de lot et la provenance. L'analyse **chromatographique*** doit pouvoir être fournie par la compagnie sur simple demande ; souvent, elle figure sur son site internet.

On les utilise **EN EXTERNE** : en embaumement (juste après un bain ou une douche bien chaude, appliquer quelques gouttes d'huile essentielle pure ou diluée dans de l'huile végétale sur tout le corps, en particulier les parties fines de la peau comme les avant-bras et se mettre au chaud sous les couvertures, avec une bouillotte si possible, pendant 15 minutes)[30] ; en diffusion (avec un appareil diffuseur à froid, utilisant la micro-vapeur d'eau) ; en massage localisé avec une synergie diluée dans de l'huile végétale ; ou en inhalation (verser 2-3 gouttes dans un bol d'eau très chaude et se tenir 2 minutes au-dessus du bol, entouré.e d'une serviette permettant

[28] Ces trois termes sont synonymes. Seul l'onguent est forcément à base de cire d'abeille, mais les trois contiennent des matières grasses.

[29] Les plantes aromatiques sont généralement celles que l'on utilise en cuisine.

[30] La chaleur permet de dilater les pores et de faire pénétrer efficacement les molécules aromatiques. Certains praticiens recommandent même l'usage d'un sèche-cheveu orienté vers la peau au moment de l'application.

de circonscrire la zone d'évaporation au tunnel de la serviette. Il est important de verser les gouttes à la dernière seconde, car celles-ci sont très volatiles).

L'utilisation des huiles essentielles **EN INTERNE** est une pratique qui existe ; certains aromathérapeutes assurent leur innocuité. Cependant, l'usage interne doit toujours s'accompagner de précautions. Comme le souligne un autre courant en aromathérapie, il est indispensable de bien connaître le fonctionnement des huiles essentielles avant de se lancer dans ce type d'usage[31]. Les risques qui leur sont associés sont en effet loin d'être nuls. **Pour un usage interne, il est donc recommandé de se référer à un.e professionnel.le de santé compétent.e**[32]. Il est également important de vérifier la posologie et les contre-indications pour votre cas particulier. À titre purement indicatif, les huiles essentielles prises par voie orale se limitent à quelques gouttes (1 à 3 environ) d'une synergie, diluées dans une cuillère à café d'huile d'olive pour adoucir le goût (sauf exception, on évite le miel et le sucre, qui, en revanche, relèvent le goût fort des HE). Elles sont aussi utilisées par voie nasale (mélange en dilution importante, dans un compte-gouttes), par voie rectale (suppositoires) dans certains cas, comme les infections respiratoires ; ou par voie vaginale (ovules) en cas d'infection de cette zone. Lorsqu'on ne supporte pas le goût, il est possible de les verser dans des gélules spécialement destinées à cet effet. Les huiles essentielles sont aussi souvent ajoutées dans les sirops.

**LES ÉLIXIRS FLORAUX** : les élixirs floraux nous viennent d'un éminent docteur anglais, le Dr Bach. Il s'est basé sur son intuition unique et une observation de la nature exceptionnellement aiguisée pour créer ses 38 élixirs, que l'on appelle « les fleurs de Bach », et qui sont des essences de fleurs ou d'écorce[33] faites à partir de décoctions ou d'infusions solaires dans l'eau froide. Elles sont ensuite hautement diluées dans de l'eau pure (rappelant le principe de l'homéopathie, dont le Dr Bach s'est inspiré), pour ne garder que l'aspect psycho-énergétique du traitement, et non plus l'action chimique de la fleur via ses principes actifs. Les élixirs floraux vont donc agir sur un plan subtil, soit sur la sphère émotionnelle et énergétique d'une personne, d'un animal, d'une plante, et ainsi débloquer des situations de façon souvent étonnamment efficace. Par ce biais, les élixirs floraux agiront aussi forcément sur le corps physique, qui est toujours intimement lié à nos émotions. Comme aucune molécule de la plante n'est active sur le plan chimique, les élixirs ne présentent aucune contre-indication, aucun effet secondaire et aucune interaction avec un quelconque médicament ou plante. Bien qu'ils doivent être correctement ciblés pour être efficaces, ils peuvent être pris sans danger et sans aucun risque de surdosage.

## Nota Bene

Au cours de la distillation en aromathérapie, le corps aqueux et l'essence se séparent, et on obtient, à côté de l'huile essentielle, un hydrolat ou eau florale. Les hydrolats ont les mêmes propriétés que les huiles essentielles de la même plante, mais sont beaucoup moins concentrés. Leur action est donc beaucoup plus douce et plus subtile ; ils sont aussi très faciles d'utilisation avec les enfants car sans risque.

## Posologie

### Dosages

Il existe une certaine flexibilité dans la posologie des traitements par les plantes médicinales,

31 Robert Tisserand, aromathérapeute étatsunien, se montre plus prudent dans ses recommandations que le courant d'aromathérapie française (porté par P. Franchomme et D. Pénoël).

32 Il n'est pas toujours aisé de déterminer la compétence d'un.e thérapeute, en l'absence d'un ordre, d'une guilde ou d'une confédération qui pourrait la garantir. Au Québec, la Guilde des Herboristes peut jouer un rôle de validation, et les écoles d'herboristerie et/ou d'aromathérapie ont de bonnes références à proposer. En Europe, certains médecins et pharmaciens sont aussi des praticiens en aromathérapie. Ils sont très probablement parmi les plus sûrs à consulter.

33 Le terme « élixir floral » est celui couramment utilisé, mais il est en réalité inadéquat car certains élixirs sont effectivement faits à partir d'écorces, et il en existe même un fait à partir d'eau de roche.

*Tout est poison, rien n'est poison, seule la dose compte.*

– Paracelse

contrairement aux posologies des médicaments allopathiques qui sont plus strictes et généralement standardisées[34]. Les doses peuvent effectivement varier selon le degré de tolérance ou le métabolisme de chaque personne ; certaines sont sensibles à des doses très légères, d'autres ont besoin de quantités importantes pour voir un changement opérer sur leur santé. Dans le doute ou l'ignorance, on peut donc commencer par de petites doses, observer, et augmenter progressivement si nécessaire. Par ailleurs, il faut garder en tête que les dosages les plus forts ne sont pas les plus efficaces ou les plus puissants ! **Attention** : certaines plantes peuvent contenir des principes actifs toxiques ; dans ce cas, il faudra respecter les doses conseillées et, de préférence, être suivi.e par un.e professionnel.le de santé.

Lorsque l'on décide de suivre un traitement par les plantes, il faut s'astreindre à un minimum de rigueur et de persévérance ancrée dans une certaine routine, et faire en sorte de l'intégrer correctement dans son quotidien et ses contraintes (professionnelles, familiales, de voyage ou autre). On pourra alors choisir la forme galénique qui nous convient le mieux, en fonction de tous ces impératifs.

Généralement, il est préférable de prendre le traitement avant les repas, de manière à ne pas noyer les molécules actives sous un flot d'aliments et de sucs digestifs. Mais ce n'est pas une contrainte absolue.

Les dosages donnés ci-dessous le sont **à titre indicatif**, et ils correspondent à une moyenne. Ils peuvent évidemment varier selon le thérapeute, selon le métabolisme de la personne à traiter, selon la plante et selon la posologie donnée sur l'emballage (pour les produits achetés déjà transformés).

De manière générale, un traitement se prend 2 à 3 fois par jour.

**POUR LES TISANES** (infusions et décoctions), la dose la plus courante est d'une cuillère à thé (= à café) de plante sèche par tasse ; c'est celle qu'on conseille en herboristerie, par défaut – cela vaut aussi pour les synergies. En Europe, les doses de base conseillées sont plus importantes : on parle généralement d'une cuillère à table (= à soupe) par tasse. Pour les plantes fraîches, on compte toujours le double. Certaines plantes, dont l'Hydraste du Canada par exemple – qui est très puissant – ne nécessiteront qu'une demi-cuillère ou même un tiers de cuillère à thé. Il en est de même pour les plantes faisant partie de la catégorie des « épices » (Cannelle ou Curcuma en poudre, par exemple) : on prendra la moitié de la dose. Il faut noter qu'une tasse contient en moyenne 200 à 250 ml de liquide. Les tisanes doivent toujours être prises sans sucre et *a priori* sans miel, car ce dernier reste un sucre. Exceptionnellement, dans le cas de maux de gorge, vous pouvez ajouter de temps à autre une petite cuillère de miel, à condition que celui-ci soit non pasteurisé (voire cru), biologique et d'excellente qualité, auquel cas il aura assurément des vertus adoucissantes.

Pour les champignons médicinaux, les doses sont bien plus importantes, mais propres à chaque

[34] Ceci étant dit, les posologies sont souvent soumises à des études pharmacologiques, qui évaluent les effets des traitements à différents dosages. On établit alors un « index thérapeutique », qui définit une « fourchette » posologique; certaines molécules ont donc des index étroits, mais d'autres ont des index plus larges. Par ailleurs, la médecine commence à prendre en compte les variabilités interindividuelles (et même parfois intra-individuelles), à fin d'éventuels ajustements posologiques : actuellement, l'approche médicale veut tendre vers l'individualisation des traitements.

espèce. Pour le Reishi par exemple, on comptera 10 à 20 grosses tranches dans 1 litre d'eau.

**POUR LES TEINTURES-MÈRES**, on peut se référer en toute confiance à la posologie indiquée sur les flacons. Pour les teintures-mères alcoolisées, la posologie moyenne varie entre 15 et 45 gouttes, 2 à 3 fois par jour, mais cela peut être plus souvent dans la journée si la condition le justifie (crise aigüe par exemple). Cependant, il faut savoir que la tendance actuelle (issue de l'école américaine) est de revoir désormais tout cela à la hausse en prescrivant, à titre d'exemple pour les teintures-mères, 1 à 2 grammes par prise (30 à 60 gouttes environ), 2 à 3 fois par jour. Les herboristes québécois, notamment, avaient tendance jusqu'ici à privilégier de plus faibles doses, considérées comme suffisamment efficaces.

Quant aux teintures-mères vinaigrées, elles sont théoriquement moins chargées en principes actifs, et on recommande souvent un dosage similaire ou une fois et demie plus fort que pour les teintures-mères alcoolisées, soit, par prise, de 15-25 gouttes à 45-65 gouttes environ. Cependant, d'autres pratiques peuvent tout aussi bien fonctionner. Au Québec notamment, on se réfère encore à Danielle Laberge, une éminente herboriste, qui faisait toutes ses préparations dans du vinaigre. Elle obtenait d'excellents résultats avec des posologies très douces, allant de 7 à 15 gouttes par prise… Mais il faut préciser que la qualité de ses plantes et de ses préparations était réputée exceptionnelle.

Les glycérés, *a priori* moins actifs – comme nous l'avons vu plus haut – sont généralement prescrits avec un dosage une fois et demi à deux fois plus élevé qu'avec les teintures-mères alcoolisées, soit 30 à 90 gouttes en moyenne (ou plus, selon l'école américaine, et selon la plante également).

**POUR LES CAPSULES**, le dosage recommandé sur les flacons est une bonne référence ; selon la plante, le produit et le degré de concentration, il peut varier de 1 à 2 capsules, 2 à 3 fois par jour, donc jusqu'à 6 par jour au total.

**POUR LES HUILES ESSENTIELLES**, conseiller une posologie est toujours plus délicat, car elles sont très puissantes. Certaines d'entre elles peuvent même être neurotoxiques[35], **abortives***, épileptisantes, ou phytohormonales (œstrogéniques particulièrement). Dans ces cas-là, les effets secondaires sont potentiellement dangereux. Il ne faut pas pour autant diaboliser les huiles essentielles dans leur intégralité, car si l'on reste prudent, elles sont de précieuses alliées pour notre santé.

Pour un usage externe cutané, il est souvent préférable de les diluer dans une huile végétale. Pour l'introduction de toute nouvelle huile essentielle, et en particulier avec les sujets fragiles, allergiques, ou avec les enfants, il est conseillé de toujours commencer par un test sur la peau avec une toute petite quantité, et d'observer s'il n'y a pas de réaction allergique (voir *Précautions d'utilisation*).

La dilution se fait avec une huile végétale de préférence stable, neutre et inodore, comme l'huile de germe de blé, l'huile d'amande douce, ou même l'huile d'olive. On peut choisir un ratio 50 %-50 % (pour les embaumements par exemple), ou bien 70 % (d'huile végétale) avec 30 % (d'huile essentielle), pour celles qui sont les plus irritantes. Si on utilise une synergie, on pourra faire le mélange au préalable dans un flacon à compte-gouttes, afin de pouvoir doser précisément chaque prise tout en bénéficiant du mélange.

Si vous décidez de consommer en interne des huiles essentielles, il est déconseillé de faire de l'automédication à l'aveuglette ; pour se mettre à jour sur les précautions à prendre, il est recommandé de se faire suivre régulièrement par un.e professionnel.le de santé (tout particulièrement s'il s'agit d'une condition chronique, complexe, et / ou pour laquelle un traitement par médicaments est déjà en place). Une bonne synergie et la régularité des prises permettent généralement de prendre de toutes petites doses à la fois[36].

**POUR LES ÉLIXIRS FLORAUX**, la posologie est de 4 gouttes sous la langue, au minimum 4 fois par

[35] C'est le cas, notamment, des différentes menthes, de la sauge officinale, du thuya, de l'armoise et de l'hysope officinale.

[36] Les huiles essentielles, pour être sécuritaires (et plus efficaces), doivent être prises à toutes petites doses à la fois. À titre d'exemple purement indicatif, les aromathérapeutes qui préconisent l'interne conseillent 1-2 gouttes pour une seule huile essentielle, jusqu'à 4 gouttes maximum et au total dans le cas d'une synergie de plusieurs huiles essentielles.

jour (ou autant de fois qu'on y pense dans la journée, sachant qu'il n'existe aucun risque de surdosage !), pendant une durée de 3 semaines environ. En utilisation « d'urgence », le Remède de Secours, qui se présente sous la forme d'une petite bouteille, est consommé en interne, à raison

## Dosages adaptés pour les enfants

**En tenant compte du poids ; si un enfant est jeune mais plus corpulent que la moyenne de son âge, il pourra prendre la posologie de la tranche d'âge supérieur – et vice-versa.**

Infusions et décoctions :

- De 1 à 3 ans : de 1/6 à 1/4 de la dose adulte
- De 3 à 7 ans : de 1/4 à 1/3 de la dose adulte
- De 7 à 12 ans : de 1/3 à la moitié de la dose adulte
- 13 ans et plus : même dosage que pour les adultes

Teintures-mères :

- De 1 à 3 ans : de 1 à 8 gouttes pour les glycérés
- De 3 à 7 ans : de 1-4 à 8-15 gouttes pour les vinaigrés, et de 4-10 à 15-30 gouttes pour les glycérés
- De 7 à 12 ans : de 5-10 à 15-30 gouttes pour les vinaigrés, et de 10-20 à 30-40 gouttes pour les glycérés
- 13 ans et plus : même dosage que pour les adultes

Les teintures-mères alcoolisées sont réservées aux adultes. Ceci étant dit, comme elles sont diluées dans l'eau, le pourcentage d'alcool est très faible. Si l'enfant est grand (à partir de l'adolescence), si le produit n'est disponible que sous cette forme et/ou si le besoin est important, on peut utiliser, sur un traitement court, de petites doses bien diluées. Tout est question de bon sens et de mise en rapport entre le risque et le bénéfice.

Capsules :

- De 1 à 3 ans : N/A
- De 3 à 7 ans : 1 à 3 capsules par jour (ne pas hésiter à délayer le contenu dans une cuillère d'eau ou de jus, si l'enfant ne sait pas avaler une capsule)
- De 7 à 12 ans : 2 à 4 capsules par jour
- 13 ans et plus : même dosage que pour les adultes

Huiles essentielles :

Selon l'âge de l'enfant, on privilégiera un usage externe et il faudra veiller à bien choisir celles qui sont adaptées à un usage pédiatrique. Pour un usage éventuellement interne avec un enfant, il est essentiel de s'en remettre à un.e professionnel.le. Certaines huiles essentielles peuvent être appliquées (en externe) à partir de 3 ans, d'autres à partir de 7 ans, d'autres encore à partir de 12 ans.

Élixirs floraux :

Le dosage est le même que pour les adultes, quel que soit l'âge de l'enfant.

de 4 gouttes sous la langue, immédiatement après le choc ou le traumatisme. Ce dosage est à répéter aussi longtemps que nécessaire dans les heures qui suivent, une fois toutes les 15 minutes, toutes les 30 minutes, ou bien toutes les heures.

**Les applications externes**, sous toutes les formes mentionnées, pourront se répéter 2, 3 ou 4 fois par jour.

## Durée

Pour toutes les formes galéniques des plantes médicinales, lorsqu'il s'agit d'une pathologie aigüe, d'une crise ou d'une infection, on conseille de continuer le traitement après disparition des symptômes, pendant une à deux semaines encore, mais à des dosages qui diminuent graduellement.

Si vous traitez un problème chronique ou qui a tendance à récidiver, un traitement à moyen ou long cours est recommandé. Plusieurs options sont possibles, selon le type de problèmes (je vous conseille de vous référer à un.e herboriste ou un.e professionnel.le de santé compétent.e dans les cas complexes ou sensibles) :

- Suivre un traitement sur du long terme, avec des pauses nécessaires. On parle habituellement d'une pause d'un jour par semaine, et / ou une semaine par mois, et / ou un mois par an. Mais cela peut être moins, et cela dépend aussi de la plante ; certaines doivent être prises dans des traitements en alternance : une période avec, une période sans, comme avec la prêle par exemple.
- Suivre un traitement de 21 jours, à renouveler tous les 2-3 mois ; possiblement pendant plusieurs années.

Avec les huiles essentielles, il est fortement conseillé de limiter l'usage à nos besoins et d'éviter d'en prendre à long terme si ce n'est pas utile (jamais par **prophylaxie***, par exemple).

## Synergies

Il est notoire en herboristerie que les plantes et les huiles essentielles fonctionnent mieux sous forme de synergies. Une synergie consiste à consommer plusieurs plantes à la fois pour le traitement d'une pathologie précise. En étant associées, les plantes voient leur effet se décupler au lieu de simplement s'additionner… Il est donc recommandé de concocter un traitement complet de 2, 3 ou 4 plantes ou huiles essentielles, qui auront un effet similaire et / ou complémentaire. Certains herboristes ne vont pas au-delà de cinq plantes par synergie, mais il n'y a aucune contre-indication à en mettre davantage si la combinaison est pertinente.

S'il s'agit d'une synergie de plantes nécessitant à la fois une infusion et une décoction, de feuilles et de racines par exemple, on fera d'abord la décoction avec les racines, puis on ajoutera les feuilles après avoir éteint le feu, en prévoyant la durée supplémentaire pour l'infusion.

Une synergie permettra d'agir aussi de façon parallèle et globale sur tous les fronts : à la fois sur les symptômes et comme traitement de fond, ou bien, potentiellement sur d'autres fragilités ou pathologies annexes (exemple : quelqu'un qui est sujet à de l'hypertension artérielle choisira l'ail en priorité pour traiter une grippe, et l'adjoindra à son mélange).

Pour faire une synergie, on choisira des plantes qui ont toujours une action similaire ou complémentaire, mais jamais **antagoniste***.

## Choisir ses produits

Avant toute chose, pour s'assurer d'obtenir exactement la plante que vous recherchez en évitant toute confusion, il est préférable de s'enquérir de son nom scientifique en latin, surtout si vous vous trouvez à l'étranger. Le nom latin est, en principe, universel ; bien entendu, une petite herboristerie traditionnelle dans le fin fond d'une campagne chinoise, péruvienne, bourguignonne ou turque, ou

***Pour toutes les formes galéniques des plantes médicinales, lorsqu'il s'agit d'une pathologie aigüe, d'une crise ou d'une infection, on conseille de continuer le traitement après disparition des symptômes, pendant une à deux semaines encore, mais à des dosages qui diminuent graduellement.***

sur l'étalage d'un petit marché ne sera pas forcément l'endroit adéquat pour brandir un nom international, mais dans ces cas-là, il est bon de se renseigner au préalable et d'avoir la certitude du nom vernaculaire local et de sa correspondance exacte en français, en anglais, en espagnol, en hindi ou en chinois… Un même nom commun peut parfois, localement, désigner plusieurs plantes différentes. Il arrive facilement que l'on prenne une plante pour une autre ; or les conséquences de ces petites erreurs peuvent être fâcheuses. *A priori*, dans les herboristeries urbaines et / ou plus sophistiquées du monde entier, la reconnaissance du nom latin se fera plus facilement. En Europe et en Amérique du Nord tout au moins, cela devrait être le cas, puisque, après tout, ce mode de désignation a été imposé par l'Occident.

La production de plantes médicinales, tout comme la production de fruits et légumes, peut être contaminée par l'utilisation de produits chimiques (fertilisants, pesticides, insecticides, antifongiques…) versés dans la terre et pulvérisés sur les plants eux-mêmes. Chez les producteurs herboristes, il existe une conscience accrue de la nécessité de garder une terre saine et de n'utiliser que des intrants de norme biologique sur leur production, voire pas d'intrants du tout. Néanmoins, il y a toujours le risque de trouver sur le marché des plantes et dérivés issus de grosses productions moins rigoureuses ou moins éthiques, ou d'amateurs herboristes improvisés. Pour éviter de s'intoxiquer en cherchant à se soigner, il est donc fortement recommandé de s'assurer de la marque, de la provenance et du mode de production des plantes que l'on achète. Certaines marques ont évidemment pignon sur rue, elles sont connues pour leur sérieux. Privilégiez donc des marques locales, que vous connaissez, et qui sont certifiées biologiques de préférence (à moins d'identifier un petit producteur de confiance, mais ne pouvant s'offrir le luxe de la certification qui, hélas, ne garantit pas tout…).

Dans un même ordre d'idée, il est déconseillé de consommer ce qui provient de Chine, *a fortiori* si ce n'est pas biologique. En 2013, de nombreux produits importés depuis ce pays ont été testés par Greenpeace, qui a découvert que 90 % des plantes médicinales chinoises vendues au Canada et en Europe contenaient des taux de résidus toxiques alarmants, au-delà des normes considérées par les autorités comme sécuritaires[37]… De plus, chez certains vendeurs dont les officines sont modestes, les produits ne sont pas toujours traçables, et on peut malheureusement assister à ce qu'on appelle des altérations : une plante est vendue avec le nom d'une autre, et des risques d'intoxication existent alors. Quoique très rares, certains cas critiques recensés sont allés jusqu'à l'hospitalisation, le coma ou la mort[38].

Par ailleurs, il est fortement recommandé, pour adopter une consommation éthique et participer à la préservation des écosystèmes, d'éviter autant que possible d'acheter ou de cueillir des plantes menacées d'extinction. Selon le rapport annuel de Kew Royal Botanic Gardens[39], sur toutes les plantes recensées à travers le monde, plus de la moitié sont exploitées pour un usage médicinal et 21 % sont menacées d'extinction. L'activité humaine est en cause : agriculture intensive, élevage, utilisation des ressources naturelles, déforestation… Concernant les plantes médicinales sauvages, la surexploitation a vite fait de mettre en grave danger des plantes telles que l'Hydraste du Canada, l'Orme rouge, la Griffe-du-diable, le Prunier d'Afrique, le Palmier nain, la Rhodiola, le Bois de rose (dont on tire l'huile essentielle) et encore bien d'autres. Lorsqu'une plante connaît un effet de mode et une publicité *ad hoc*, un engouement soudain s'empare de l'Occident et nombre de laboratoires peu scrupuleux entreprennent un commerce juteux, incitant alors à une cueillette massive dans le pays d'origine (se calculant parfois en milliers de tonnes), sans aucun respect du cycle de reproduction ou des pratiques traditionnelles de cueillette. Si vous refusez, à juste titre, de participer à ce massacre, il est facile de faire votre part en tant que consommateur.

37 Le rapport de cette enquête n'est pas disponible en ligne, mais il est mentionné dans l'article <www.greenpeace.fr/les-pesticides-contaminent-jusquaux-plantes-medicinales-chinoises>, 4 juillet 2013.

38 Comme mentionné plus haut, le Uppsala Monitoring Center recense ces cas.

39 Ce célèbre jardin botanique britannique regroupe 80 spécialistes pour rendre un rapport annuel sur la situation écologique du monde végétal. Leurs rapports (en anglais) sont téléchargeables gratuitement sur le site : <http://stateoftheworldsplants.org>.

## Cueillette

Il est évidemment possible, et même recommandé, de partir en nature procéder à sa propre cueillette. Dans ce cas, il est important de connaître les plantes que vous recherchez, d'être capables de les identifier (certaines plantes très toxiques ressemblent à s'y méprendre à des plantes médicinales courantes, comme dans le cas des champignons comestibles) et de savoir quand et comment les récolter, dans le respect de la nature, de l'environnement et des écosystèmes locaux.

Les premières fois que vous vous mettrez en quête de plantes sauvages à cueillir, munissez-vous d'un guide d'identification et, autant que possible, essayez de faire reconnaître les plantes auprès d'un.e herboriste ou d'un.e botaniste, même par l'intermédiaire d'une photo[40]. Lorsque vous aurez identifié pour la première fois une espèce, vous la reconnaîtrez à coup sûr la fois suivante.

Assurez-vous de bien vérifier que les plantes que vous voulez cueillir ne sont pas protégées ou menacées d'extinction. Certaines plantes sont strictement interdites à la cueillette, d'autres sont prohibées aux postes-frontière, même achetées légalement : c'est le cas de l'Hydraste ou de l'Orme rouge, avec lesquels on ne peut pas entrer aux États-Unis.

## Acheter sans nuire aux plantes menacées

Pour chacune de ces plantes, il existe des alternatives tout aussi efficaces, à déterminer en fonction de l'effet recherché. La Guimauve peut très souvent faire l'affaire lorsqu'on veut éviter l'Orme rouge. Pour une infection urinaire, on choisira la Busserole plutôt que l'Hydraste, et pour une infection respiratoire, les huiles essentielles anti-infectieuses peuvent facilement se substituer à lui, en complétant avec des plantes mucolytiques comme le thym ou les conifères. On peut aussi écarter le Palmier nain ou le Prunier d'Afrique, qui agissent sur la prostate, au profit de l'Épilobe à petites fleurs ou même du Trèfle rouge. La Rhodiola peut compter sur de nombreuses comparses adaptogènes pour faire le même travail qu'elle. En aromathérapie, le Bois de rose est désormais systématiquement remplacé par le Bois de Hô, qui en a exactement les mêmes effets. N'hésitez pas à demander conseil à un.e herboriste, en consultation ou en boutique.

Si vous souhaitez tout de même acheter ces plantes, il faudra s'assurer de leur provenance. L'herboristerie qui vous fournit doit être en mesure d'obtenir cette information auprès de son grossiste, et vous garantir qu'il s'agit d'une production éthique contrôlée ou, de préférence, cultivée. Si vous commandez vos plantes à distance, c'est la même chose : par souci de transparence, la compagnie doit mettre un point d'honneur à vous donner tous les détails sur demande. D'ailleurs, quel que soit l'objet de votre requête, une entreprise qui ne répond pas aux questions des consommateurs peut être d'emblée écartée. Il faut toujours se méfier des entreprises qui ne prévoient pas de communiquer avec leurs clients ; le manque de transparence peut souvent cacher quelque chose que vous ne voulez pas cautionner ou consommer.

[40] Hormis les guides d'identification cités dans la bibliographie à la fin de cet ouvrage, je recommande d'utiliser deux ressources (faciles d'utilisation, sur un smartphone ou une tablette) mises en ligne par l'Université Pierre et Marie Curie : <www.abiris.snv.jussieu.fr/flore/flore.html>.

# Calendrier général de cueillette

Pour bénéficier des principes actifs à leur summum, il y a aussi un **CALENDRIER GÉNÉRAL DE CUEILLETTE** à respecter :

**LES FLEURS** se cueillent au début de leur développement, à la fin du printemps ou au début de l'été, lorsqu'elles ne sont pas encore pollinisées, bien avant qu'elles montent en graines. Les fleurs encore en boutons peuvent être cueillies aussi.

**LES FEUILLES** : au début ou au cours de l'été, lorsque les plants paraissent encore jeunes et frais, avant que les boutons floraux n'apparaissent ; il faut éviter d'attendre que les feuilles atteignent leur développement complet, et surtout ne jaunissent ou ne se dessèchent légèrement. Pour envisager une deuxième cueillette au cours de l'été, on doit tailler la plupart des plants, les empêchant ainsi de monter en graines ; cette pratique est bien connue s'agissant des aromatiques (Thym, Origan, Sauge...).

**LES SOMMITÉS FLEURIES** : au moment où les fleurs commencent tout juste à s'épanouir (certaines seront encore en boutons).

**LES FRUITS** : à leur pleine maturité, avant toutefois qu'ils ne commencent à ramollir.

**LES RACINES, TUBERCULES ET RHIZOMES** doivent être déterrés au début ou au milieu de l'automne, surtout pour les plantes annuelles. Les racines de bisannuelles ou vivaces peuvent aussi être efficaces au printemps.

**LES BOURGEONS** se récoltent à la fin de l'hiver ou au tout début du printemps, avant l'activité à plein régime de la sève.

**POUR LES SEMENCES**, on attend leur totale maturité, en observant le moment où la plante commence à se dessécher légèrement.

**LES TIGES ET RAMEAUX** : à l'automne, une fois que les feuilles commencent à tomber.

**LES ÉCORCES** : en hiver, exception faite des conifères dont les écorces et la résine se prélèvent au printemps.

Lorsqu'on cueille une plante médicinale, on doit le faire le plus respectueusement possible, dans la ligne de conduite des cultures autochtones nord-américaines et de la plupart des traditions de chasseurs-cueilleurs. Afin de laisser une chance à l'espèce de continuer à se reproduire sur le site choisi, on veille à ne cueillir qu'une partie des plants présents, et on se limite en général à ce dont on a besoin (ou moins, si peu de plants se trouvent sur place) ; dans tous les cas, il est inutile et destructeur de décimer tous les plants. Dans le même état d'esprit, on ne prend qu'une partie du plant pour éviter de le tuer : quelques tiges garnies (si on a besoin des sommités fleuries), quelques fleurs ou feuilles seulement, puis on peut passer au plant suivant. Les feuilles et les fleurs se cueillent fraîches, au summum de leur croissance et non flétries. Elles ne doivent pas être touchées par les insectes ou par des maladies. Dans le cas de racines, si on a affaire à une plante solide, grande et charnue (Consoude, Guimauve), on peut prélever seulement quelques racines sans craindre que ce ne soit fatal. S'il s'agit d'une espèce de petite taille, on n'a pas le choix. Dans ce cas, on rebouche le trou laissé par le déterrage, on tasse bien la terre pour que le plant puisse redémarrer et on peut secouer les tiges ou les feuilles pour laisser quelques graines tomber dans le sol. Elles auront ainsi tout l'hiver pour suivre le cycle normal de la **stratification*** avant de se reproduire l'été suivant. Concernant les écorces, qu'elles soient externes ou internes, leur prélèvement, qui peut s'apparenter à une blessure, est dommageable pour les arbres. Il est donc indispensable de se limiter à une toute petite surface, et dans tous les cas, d'aider à « réparer » la partie mise à nu en y appliquant une pâte à base d'eau et d'argile (ou de boue argileuse, que l'on trouvera aisément en forêt), qui accélèrera la cicatrisation.

Selon la partie de la plante qu'on veut utiliser, les principes actifs ne seront pas ou peu efficaces s'ils sont récoltés à la mauvaise période. Tout d'abord, il est important de choisir le bon moment dans la journée : on cueille les plantes médicinales par temps sec et ensoleillé, une fois la rosée disparue, le matin ou au moins avant que le soleil décline.

Selon chaque pays et climat, certaines plantes spécifiques pourront être récoltées à d'autres moments particuliers de l'année – il est impossible de tout lister ici, mais ces informations sont facilement disponibles sur internet ou dans des guides appropriés.

Enfin, c'est une évidence mais il convient de le rappeler : il est très important de s'assurer de la non-toxicité des milieux dans lesquels on cueille des plantes destinées à un usage médicinal. Il faut pour cela éviter les bordures de routes et d'autoroutes, la proximité des grands champs de monoculture conventionnelle (donc avec intrants chimiques), des lignes de chemins de fer, des zones urbaines et des usines, qui sont tous des lieux très polluants pour la terre ou l'air. On note que certaines plantes (comme la Consoude ou la Coriandre) et que les champignons médicinaux sont beaucoup plus réceptifs à la toxicité du terrain.

Dès que vous les avez cueillies, sans attendre, il faut émonder les plantes fraîches (c'est-à-dire les débarrasser des corps étrangers et des parties altérées), puis les morceler pour réduire le temps de séchage : on retire les feuilles et les fleurs de leurs tiges, on coupe les racines en tranches fines (en biseau généralement) et les écorces en morceaux. Les plantes ne sont jamais rincées sous l'eau, sauf les racines qui doivent être débarrassées de la terre lorsqu'elle est humide. Une brosse douce et humidifiée peut aider à cette tâche ; il est conseillé de procéder rapidement, surtout en ce qui concerne les plantes à **mucilages***, comme la guimauve ou la consoude, dont les racines deviendront vite gluantes et auront beaucoup de mal à perdre ensuite leur eau.

On les met alors à sécher, idéalement dans un séchoir électrique[41] ou traditionnel, espacées sur des claies aérées munies de grillage fin. Si vous n'avez pas de séchoir, vous pouvez toujours étaler les plantes sur une grande assiette ou sur du papier

[41] Un déshydrateur ou un four à basse température (maximum 50 °C) fait aussi l'affaire pour de petites quantités.

journal, en hauteur afin qu'elles ne reçoivent pas trop de poussière, de préférence à l'ombre pour les feuilles, fleurs et semences, et possiblement au soleil, en serre ou à la lumière du jour pour les parties plus charnues (racines, écorces, tiges…). Une façon traditionnelle de les faire sécher est de les laisser sur la tige et de les assembler en bouquets, attachés en hauteur, la tête en bas, si possible entourés d'un sac en papier opaque.

Vous pourrez constater que les plantes sont sèches lorsque les feuilles et fleurs s'effritent et se cassent, et lorsque les écorces et racines s'assombrissent.

### Conservation

Une fois séchées, ou si vous les achetez déjà sèches, les plantes doivent être conservées dans des conditions idéales, c'est-à-dire à l'abri de la chaleur, de l'humidité et de la lumière, sans quoi elles pourront perdre une partie de leurs propriétés. Les meilleurs contenants sont les pots en verre ambré, mais des sacs hermétiques peuvent aussi faire l'affaire. Dans tous les cas il est conseillé de réserver un endroit fermé à vos plantes : un placard ou une armoire, pour qu'elles soient protégées le plus possible.

Destinées à un usage médicinal, les plantes ont une durée d'utilisation limitée. Au-delà, elles ne seront pas toxiques, mais elles perdront l'efficacité de leurs principes actifs. On dit généralement qu'on peut les utiliser dans un délai de :

- **1 À 2 ANS** pour les feuilles et les fleurs (les fleurs étant les plus fragiles) ;
- **2 À 3 ANS** pour les racines ;
- **3 À 5 ANS** pour les graines et les écorces.

Bien entendu, selon les conditions de stockage, ce délai pourra être plus ou moins long. Si elles sont optimales, certains herboristes pensent qu'il est toujours possible de les utiliser au-delà. Les plantes qui ont été préalablement broyées ou écrasées pour faciliter la consommation s'altèrent très vite. On pourra les garder au maximum plusieurs mois, voire un an selon les plantes.

Si vos plantes ont largement dépassé la date limite d'utilisation ou qu'elles vous semblent altérées, il est toujours possible de les recycler dans la cuisine, dans des produits cosmétiques ou ménagers que vous fabriquez vous-même, ou de les mettre au compost.

Les teintures-mères se conservent normalement 3 ans pour l'alcool, 2 ans pour les vinaigrés, 1 an pour les glycérés. Encore une fois, des conditions idéales peuvent garantir une durée de vie éventuellement plus longue.

Les huiles essentielles également doivent être conservées à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité. Les bouchons doivent être de bonne qualité et très bien fermés – serrés au maximum, car les molécules des essences sont extrêmement volatiles. Certains aromathérapeutes de renom prétendent que si les conditions sont respectées précautionneusement, nos huiles essentielles sont valables à vie !

Enfin, lorsque vous ferez vos tisanes quotidiennes pour un traitement donné, vous pouvez en préparer plusieurs d'avance, filtrer le tout et conserver le liquide au réfrigérateur, dans des bocaux en verre propres et bien fermés, pendant 2-3 jours maximum. Pour éviter l'oxydation, il est important de ne pas les laisser à température ambiante. Au moment de boire votre tisane, il vous suffira de réchauffer très légèrement l'équivalent d'une tasse dans une casserole, en prenant soin de ne pas la laisser brûler ou bouillir, auquel cas les principes actifs pourraient être détruits.

## 3 PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

Contrairement à ce que certaines personnes pensent, consommer une plante médicinale n'est pas anodin ni dénué de risques. Le fait qu'un traitement

soit « naturel » n'empêche pas sa dangerosité potentielle ni les effets secondaires qu'il peut engendrer. Les molécules d'une plante vont forcément avoir une action chimique à l'intérieur de votre corps, de vos organes et intervenir sur vos cellules, vos hormones…

De surcroît, elles peuvent interagir avec certains traitements médicamenteux et aboutir à des cas d'intoxication, d'une part, ou bien de baisse / suppression de l'action du médicament, d'autre part, tout ceci pouvant avoir des conséquences **très graves**, parfois même mortelles. Si vous prenez déjà des médicaments, donc, il est **primordial** de consulter un.e professionnel.le de santé (médecin, herboriste ou pharmacien)[42] afin de vérifier les éventuelles interactions et contre-indications. Selon votre profil, il est bon de connaître également les effets secondaires d'une plante, afin qu'elle soit réellement adaptée à votre cas. Ainsi, si vous avez tendance à faire de l'hypertension et que vous êtes surveillé.e pour cela, même si vous ne prenez aucune médication, il faudra éviter toutes les plantes à effet hypertenseur, comme le Romarin ou l'Éleuthérocoque par exemple.

À la fin de chaque fiche de plantes (chapitre 3), vous trouverez une section sur les effets secondaires / contre-indications / interactions. Dans les pathologies (chapitre 2), les plantes qui ne sont pas au chapitre 3 voient néanmoins leurs contre-indications mentionnées (voir le paragraphe « **ATTENTION** »).

Il est important aussi d'intégrer le fait qu'un traitement curatif ne devrait pas dépasser une certaine période de temps. Si les symptômes persistent mais sans gravité, un réajustement peut être nécessaire. Si votre condition s'aggrave, arrêtez le traitement et consultez rapidement un médecin. La posologie doit être scrupuleusement respectée. Augmenter les doses n'accélèrera pas l'effet escompté et cela risquera même de vous rendre encore plus malade.

Comme nous l'avons vu dans la section sur les posologies, lors d'un traitement au long cours, des pauses sont toujours à considérer, y compris avec une plante de fond équilibrante (type Avoine ou Framboisier).

Enfin, il faudra user de la plus extrême prudence, et se référer à un.e professionnel.le de santé qualifié.e, lorsqu'il s'agira de traiter une **femme enceinte** ou un **enfant**. Une très grande partie des plantes couramment utilisées sont contre-indiquées pour les femmes enceintes, parfois parce que le danger est réel et que la toxicité de la plante a été prouvée, ou parfois en vertu du principe de précaution, faute d'études concrètes ou de connaissances en l'espèce. À part quelques rares exceptions comme le Framboisier ou l'Ortie, même les plantes officiellement autorisées pour les femmes enceintes devront être prises de préférence sur du court terme, pour répondre aux besoins immédiats ; et avec ces plantes, de façon générale on favorisera un usage externe, et on évitera *a priori* TOUT traitement pendant les trois premiers mois de la grossesse. Par mesure de sécurité, les huiles essentielles seront quant à elles évitées de manière générale pendant toute la durée de la grossesse, sauf validation de votre aromathérapeute, pharmacien et / ou médecin. Des restrictions s'appliquent aussi pendant la période de lactation, puisque les principes actifs sont susceptibles de passer dans le lait maternel. En ce qui concerne les enfants, il existe aussi des contre-indications bien sûr, mais un éventail suffisamment large de plantes peut être utilisé avec eux, permettant de répondre à la plupart de leurs maux y compris ceux des plus petits. Il est aussi important de toujours adapter la dose selon l'âge.

Les **sujets allergiques** doivent être particulièrement prudents et attentifs, en particulier en cas d'allergies respiratoires à des herbacées (famille des Astéracées notamment). Il existe toujours des risques d'allergies « croisées » : allergies à des substances chimiques similaires, même si en apparence elles appartiennent à des produits qui ne se ressemblent pas. Par exemple, une allergie au Bouleau peut aller de pair avec une allergie à certains fruits (poire, pomme, abricot…).

[42] En principe, les pharmaciens ont accès à des bases de données listant toutes les interactions plantes-médicaments, mais cela peut varier selon les pays. Certains herboristes et certains médecins ne connaissent pas forcément les interactions possibles.

*« L'homme doit veiller à adapter ses habitudes de vie à la saison »*

– Hildegarde de Bingen

Les huiles essentielles, quant à elles, requièrent une vigilance accrue ; étant des concentrés de principes actifs puissants, elles sont non seulement très efficaces, mais elles méritent aussi une attention toute particulière quant au dosage, aux précautions et aux contre-indications. Avec les enfants, on ne pourra généralement pas les utiliser avant l'âge de 3 ans, et certaines pas avant l'âge de 7 ans ou même 12 ans. Il existe quelques rares exceptions, comme la Camomille romaine. Dans tous les cas, on devrait toujours favoriser la voie externe et cutanée avec les enfants, en dilution dans de l'huile végétale. En cas de doute, il est important de bien se renseigner auprès d'un.e professionnel.le de santé.

De manière générale, il est préférable de privilégier, avec les huiles essentielles, une application externe en premier lieu, sachant que la peau est une porte d'entrée à la fois très perméable et sécuritaire. Il y a une exception toutefois : les huiles essentielles **dermocaustiques*** (comme l'Origan ou la Cannelle) ne doivent jamais être diffusées ni appliquées sur la peau ou les muqueuses (sauf exception et seulement si elles sont très diluées).

Avant de commencer tout traitement aromatique avec une nouvelle huile essentielle, que ce soit pour les adultes ou pour les enfants, il est recommandé de tester sa tolérance cutanée, pour prévenir d'éventuelles allergies. On dépose une goutte de cette huile essentielle, diluée dans de l'huile végétale, sur une petite surface de peau fine (sur les avant-bras par exemple) et on attend 30 minutes pour observer s'il y a une réaction. En cas de rougeur, démangeaison, gonflement ou tout autre type de réaction, on sait qu'il faut s'abstenir totalement d'utiliser cette huile essentielle. En l'absence de réaction, on pourra alors entamer le véritable traitement.

Ainsi, pour rester en bonne santé et dans un cadre sécuritaire, il faut s'appliquer à toujours utiliser les plantes médicinales et les huiles essentielles avec parcimonie, prudence et un minimum de connaissances ; il faut aussi savoir utiliser son esprit critique et du bon sens, et se conformer aux règles de sécurité d'usage. Si ces règles sont respectées, les plantes nous apporteront des résultats efficaces et durables.

Il est également important de garder à l'esprit que rien ne saurait remplacer l'indispensable diagnostic posé par un médecin. **En présence de tout nouveau symptôme, il est toujours recommandé d'aller consulter pour vous faire diagnostiquer avant de vous lancer dans un traitement en herboristerie / aromathérapie ou en naturopathie**, car des symptômes en apparence anodins peuvent masquer une pathologie sérieuse. Aucun.e herboriste – encore moins vous-même – ne saurait prendre en charge ce volet ; les herboristes / aromathérapeutes ou les naturopathes ne sont pas habilités à poser un diagnostic. Dans tous les cas, il est primordial de vous faire suivre par votre médecin (généraliste ou spécialiste si nécessaire), à des fins de contrôles de routine réguliers, et plus spécifiquement si vous présentez une pathologie chronique particulière, ou des symptômes soudains et inexpliqués. De même, vous ne devez jamais arrêter un traitement qui vous a été prescrit, sans avoir au préalable obtenu un avis médical.

En revanche, à partir du moment où un diagnostic est posé, certaines personnes font le choix de retrouver l'équilibre avec des solutions alternatives. Il est alors indispensable de le faire en toute conscience et de façon éclairée, avec un minimum de connaissances à disposition et de préférence en collaboration avec votre médecin.

## 4 LA PRÉVENTION

Avant d'être malade et d'avoir à soigner une pathologie déclarée, mieux vaut s'efforcer de rester en bonne santé. Les Chinois.e.s ont compris cela depuis des siècles ! Toute leur médecine traditionnelle est effectivement basée sur le suivi de patient.e.s sain.e.s, pour faire en sorte qu'ils et elles le restent en évitant de tomber malades.

La première barrière naturelle contre la maladie est le système immunitaire. En le préservant et en le renforçant sur du moyen ou du long terme, vous vous protégez d'éventuelles infections ou maladies, qu'elles soient aigües ou chroniques. De nombreuses plantes immunostimulantes existent dans la pharmacopée naturelle. Aux changements de saison (en particulier au printemps et à l'automne), lorsque les éléments pathogènes circulent abondamment ou que vous êtes plus fatigué.e, il est judicieux de faire l'une ou l'autre de ces deux types de cures (ou bien les deux, l'une après l'autre, dans l'ordre suivant) :

**UNE CURE DE DÉTOXICATION**, qui va aider l'organisme à stimuler tous les **émonctoires*** puis nettoyer les fluides (intestins, foie, reins, sang/lymphe). Ce type de cure dure environ 3 semaines. Pour plus de détails, voir le chapitre 2, *Détoxication*.

**UNE CURE IMMUNOSTIMULANTE** préventive de 3 semaines environ, voire plus. Des plantes immunostimulantes peuvent également être prises comme traitement de fond, en parallèle à un traitement des symptômes d'une crise ou de tout autre traitement. À noter que la plupart des plantes ou huiles essentielles qui sont antibiotiques, antibactériennes et antivirales sont également immunostimulantes ! (voir le détail des plantes immunostimulantes au chapitre 2, à *Fatigue et stress chroniques* et à *Rhume/Grippe*, section des plantes adaptogènes).

Pour ne pas affaiblir votre équilibre de santé et ne pas vous retrouver à la merci de toute bactérie ou virus qui traîne, il faut ménager le capital qui vous est attribué à la naissance, à savoir votre système immunitaire tel qu'il devrait être : solide et actif. De nombreux paramètres vont alors jouer :

**L'ALIMENTATION** : veillez à vous alimenter de façon équilibrée et régulière (de préférence sans surnutrition ni grignotages entre les repas !) avec des produits frais et biologiques, avec un maximum de fibres et d'antioxydants (légumes, fruits), et en prenant le temps de bien mâcher et de vous poser pendant votre repas. Pour bénéficier d'un maximum de vitamines et de minéraux, il est conseillé de consacrer une partie de son repas aux légumes et fruits crus (les légumes peuvent être pris sous forme de jus frais à consommer immédiatement après l'extraction). La meilleure cuisson, celle qui conservera tous les éléments essentiels (minéraux et vitamines) reste celle à la vapeur, à température douce.

En prévention ou pour soutenir un traitement en cas de maladie, on recommande d'éviter les sucres en général mais surtout les sucres raffinés (qui affaiblissent le système immunitaire), le sel raffiné, les fritures (qui sont inflammatoires), les farines blanches, les aliments acidifiants (produits laitiers, viande rouge, charcuterie…), les produits transformés, les additifs alimentaires, le café, le thé, le chocolat, la cigarette et l'alcool. La consommation de germinations et de lacto-fermentations (appelés les « aliments vivants ») et de produits riches en oméga-3 et en « bons gras » (huiles crues, graines et noix…) est très favorable. Il est également important de bien s'hydrater, toujours avec de l'eau, filtrée de préférence (pour éliminer les métaux lourds, le chlore, les bactéries, etc.)[43]. Il faut éviter les sodas et même les jus de fruits, surtout s'ils sont industriels, qui sont tous des bombes à sucre (y compris ceux qui contiennent 100 % de fruits !).

**LE SOMMEIL ET LE REPOS** : il est recommandé de se coucher et de se lever à heures régulières, et surtout de bien connaître ses besoins et son rythme de sommeil (nombre et durées des cycles), données pouvant varier légèrement d'une personne à l'autre[44]. Pour s'endormir facilement, il convient d'éviter tous les excitants en soirée (café, thé, chocolat, sucre, tabac…) et tous les écrans au moins trente minutes avant de se coucher. Il est aussi fortement conseillé de rester actif et de s'exposer à la lumière pendant la journée (afin de produire suffisamment de sérotonine, dont va dépendre ensuite la production de

[43] Les systèmes de filtration de l'eau potable ne sont pas équivalents en efficacité. Les carafes filtrantes ne sont pas assez efficaces et posent un risque de relargage des particules toxiques. L'osmose inversée retient très efficacement tous les types de polluants, mais aussi les minéraux, produisant ainsi une eau morte et distillée, à laquelle il faut absolument rajouter des minéraux sous peine de carences. Les filtres à cartouches de céramique et charbon, adaptables sur ou sous le robinet, sont donc, à mon sens, le meilleur compromis sur la durée. Ils filtrent les bactéries, métaux lourds, chlore, résidus de pesticides et de médicaments, tout en conservant les minéraux.

[44] De judicieux conseils sont prodigués par la National Sleep Foundation, une organisation à but non lucratif, basée aux États-Unis et menant de nombreuses recherches sur le sommeil.

mélatonine, hormone favorisant l'endormissement) ; vous pouvez toujours vous créer une routine de préparation du sommeil – comme avec les enfants. Concernant le repos en général, des moments spécifiques doivent être accordés à la détente : prendre du temps pour soi favorise la gestion du stress et permet d'en tempérer les effets (et qui, aujourd'hui, peut se targuer de ne jamais être victime du stress ?). Il est conseillé de favoriser une activité culturelle ou artistique, ou simplement de vous relaxer avec un bon livre ou un bain chaud, de méditer, de socialiser…

**L'ACTIVITÉ PHYSIQUE** : ce n'est plus un secret pour personne : le sport sous toutes ses formes a un impact physiologique bénéfique sur votre organisme (système cardio-vasculaire, système respiratoire, système ostéo-articulaire et musculaire et même système immunitaire[45]), à condition d'être régulier, progressif et de ne pas être brutalement intensif. De plus, il aide à décompresser et à réduire le niveau de fatigue nerveuse et / ou de stress. Il est important de choisir un sport adapté à vos besoins, vos capacités et votre rythme de vie. Une pratique progressive évite de se blesser ou d'abandonner trop vite.

**L'ENVIRONNEMENT PHYSIQUE** : notre cadre de vie peut nous agresser et nous empoisonner à petit feu. Nous n'avons pas de prise sur certaines variables, mais à la lumière de ce que nous savons désormais à ce sujet, et en suivant une liste de conseils de base, il est facile de réduire grandement cet impact sur notre santé. Tout d'abord, les perturbateurs endocriniens, qui, comme leur nom l'indique, modifient nos taux hormonaux et tout le fonctionnement de nos glandes endocrines, sont incriminés. Cette catégorie englobe une bonne partie des matériaux qui entourent notre quotidien. On sait d'ailleurs que, même en ville, l'air est plus pollué à l'intérieur qu'à l'extérieur : matières plastiques avec phtalates et bisphénol-A (surtout dans les objets à vocation alimentaire mais aussi les jouets, vêtements imperméables, housses pour poussettes, parapluies, intérieurs de voitures, etc.)[46], qui nous intoxiquent même par simple inhalation ; matières ignifugées avec des substances retardatrices de flammes (dans certains vêtements et la plupart des canapés, matelas, modules de jeux gonflables) ; COV (composés organiques volatiles) dans les peintures et vernis ; colles et solvants dans les meubles, produits d'entretien ménager, produits cosmétiques… Les pesticides, fongicides et insecticides utilisés par l'agro-industrie ou en usage domestique (jardinage, répulsif à insectes pour la peau), présents dans les sols et les nappes phréatiques, sont probablement les grands champions de la catégorie, outre leur effet hautement cancérigène. On notera que la plus grande concentration des pesticides utilisés comme intrants agricoles se trouve dans les produits animaux, ces derniers étant au bout de la chaîne alimentaire. Tous ces perturbateurs endocriniens sont mis en cause dans le nombre dramatiquement grandissant de cas de puberté précoce, d'infertilité masculine et de maladies hormono-dépendantes, les cancers étant en première ligne[47].

Les additifs présents dans la plupart des aliments transformés et prêts-à-manger, la teinture des vêtements ou les pesticides / insecticides que leurs fibres contiennent, le fluor et le chlore, l'aluminium, l'émail ou les matières anti-adhésives (PTFE / teflon et PFOA) dans les casseroles et poêles, ainsi que les autres métaux lourds présents partout et notamment dans l'eau, sont autant de produits toxiques qu'il est également possible d'éviter ou tout au moins de limiter.

Une pollution environnementale qui nous concerne tous et toutes est celle de l'air que nous respirons quotidiennement, dans lequel se retrouvent notamment les particules de $CO_2$ et surtout d'oxydes d'azote émanant des véhicules à essence et au diesel, mais aussi d'autres particules fines, issues de l'industrie et du chauffage au charbon et au bois.

Enfin, il est désormais difficile de nier les conséquences de la pollution électromagnétique,

45 À ce sujet, la thèse de doctorat en pharmacie de Marine Veron à l'Université de Lille 2, soutenue en 2016 et intitulée *L'impact du sport sur le système immunitaire*, est une bonne compilation de toutes les études sur le sujet. On peut consulter ce document au lien suivant : <https://pepite-depot.univ-lille2.fr/nuxeo/site/esupversions/243ca145-a236-4338-a6b5-e59e8f7902db>.

46 Les plastiques certifiés sans BPA, notamment à base de Tritan, sont désormais reconnus pour avoir une action hormonale encore plus importante que le BPA… La meilleure chose à faire est donc d'éviter, autant que possible, le plastique sous toutes ses formes, y compris les bouteilles d'eau. À ce propos, il existe sur le marché de bonnes gourdes en acier inoxydable, que l'on peut remplir quotidiennement d'eau filtrée, ce qui en outre réduit les déchets plastiques.

47 En 2012, l'OMS, en collaboration avec le Programme des Nations unies pour l'environnement, a publié un rapport sur les perturbateurs endocriniens, faisant état de leur effet délétère sur la santé humaine et sur l'environnement : *State of the science of endocrine disrupting chemicals*. Ce rapport est téléchargeable sur le lien : <www.who.int/ceh/publications/endocrine/en>.

après tant d'études indépendantes publiées à ce sujet[48]. Le wi-fi, le téléphone sans fil, le téléphone cellulaire et leurs relais, ainsi que les compteurs intelligents qui nous entourent nous bombardent de plus en plus de micro-ondes pulsées ; il devient impossible de trouver des zones totalement neutres.

Pour limiter l'impact sur notre santé de tous les produits néfastes qui se trouvent dans notre environnement immédiat, voici ce que nous pouvons faire, au minimum :

1. Cuisiner des produits biologiques, frais et non transformés, dans des matériaux sécuritaires comme le verre, la fonte de fer brut, le fer blanc, l'acier brut ou l'acier inoxydable 18/10[49].

2. Éviter de consommer des aliments ou boissons vendus ou cuisinés dans des matières plastiques, des boîtes de conserve métalliques ou des cannettes.

3. Filtrer l'eau potable avec un filtre céramique et charbon, à fixer directement sur le robinet.

4. Vérifier l'origine des vêtements, jouets et autres ustensiles que l'on achète (la norme Öko-Tex, très fiable, garantit l'innocuité des matières utilisées dans les vêtements et jouets).

5. Choisir des peintures et vernis sans COV, des colles et solvants non toxiques.

6. Acheter des vêtements, meubles et objets d'occasion : la majeure partie de leurs composés toxiques aura déjà été éliminée au fil du temps.

7. Choisir des dentifrices sans fluor et des cosmétiques naturels.

8. Quand on le peut, choisir de vivre loin des grandes concentrations de pollution, ou au minimum surveiller les bulletins de qualité de l'air, pour éviter tout effort physique les jours de grande pollution.

9. Installer chez soi des plantes dépolluantes, qui ont un effet avéré sur la pollution intérieure.

10. Éteindre son téléphone cellulaire le plus souvent possible, en passant par le mode avion d'abord (sans quoi, même éteints, nos appareils peuvent servir d'antenne-relais aux fournisseurs de réseau téléphonique), choisir pour la maison un vieux téléphone filaire, utiliser l'internet filaire ou, au moins, éteindre le wi-fi la nuit chez soi. Ne pas hésiter à faire des pauses en « coupant le contact » : quelques jours de vacances à la campagne, sans téléphone et sans ordinateur, permettent de se ressourcer. Pour les personnes électro-sensibles, qui sont de plus en plus nombreuses, des solutions plus draconiennes existent, comme du tissu de protection métallisé à poser sur les fenêtres ou autour de son lit, par exemple[50].

**L'ENVIRONNEMENT ÉMOTIONNEL** : un milieu professionnel exigeant et stressant (tant sur le plan des relations humaines que de la pression engendrée par le rythme de travail), un milieu familial complexe et conflictuel ou n'importe quelle autre situation générant de la frustration, de la colère ou d'autres émotions négatives abaisseront les capacités de votre système immunitaire[51]. Un haut niveau de stress ou d'anxiété peut donc entraver la rémission ou la guérison. Le système nerveux sera également touché, vous donnant l'impression d'être à fleur de peau et de ressentir une fatigue constante, qui ne sera pas d'origine physique. Une prise de conscience est donc nécessaire et, à partir de là, des solutions

48 Je ne citerai ici que le rapport BioInitiative, qui regroupe 29 spécialistes d'horizons divers, dont l'objectif est de compiler l'ensemble des études scientifiques à travers le monde sur le thème de l'influence des champs électromagnétiques sur notre santé. Ce rapport fut initié en 2012 et il a été mis à jour en 2017, et, sur la base de 1800 études, il a servi de référence à l'Union européenne pour établir un « principe de précaution ». On peut le consulter sur le site : <www.bioinitiative.org>.

49 La fonte émaillée libère dans la nourriture des molécules de plomb et de cadmium; l'acier inoxydable de basse qualité peut aussi transmettre des particules toxiques s'il est en contact avec des substances acides comme la tomate.

50 Malheureusement, le déploiement de la 5G n'augure rien de bon et ne laissera plus sur Terre aucun espace exempt d'ondes, puisque le but est bien d'assurer une couverture totale par l'intermédiaire de plus de 40 000 satellites atmosphériques en basse orbite.

51 De nombreuses études en neurosciences ont démontré récemment le lien entre état émotionnel et système immunitaire; en voici trois parmi elles : Richard B. Lopez, Brian T. Denny et Christopher P. Fagundes, « Neural mechanisms of emotion regulation and their role in endocrine and immune functioning : a

.....➤

se présentent d'elles-mêmes : prendre du recul, apprendre à communiquer, initier un travail commun de résolution de conflits, se faire aider à y voir plus clair ou à se détendre en consultant un psychologue ou autre type de thérapeute (assistante sociale, coach, hypnothérapeute, kinésiologue, etc.), et, plus que jamais, prendre régulièrement des temps de repos. Les activités visant à la relaxation sont particulièrement recommandées : yoga, méditation, tai-chi, qi-gong, sophrologie, auto-hypnose…

On commence à reconnaître désormais que quelques pathologies typiques comme l'asthme, l'eczéma ou le psoriasis sont en lien avec des états émotionnels et psychologiques sous-jacents[52]. Certains courants, en médecine alternative, pensent que derrière toute maladie, il y a une émotion non exprimée, sur laquelle il faut travailler aussi pour pouvoir guérir en profondeur[53].

Si votre niveau de stress ou de fatigue est important pendant une période donnée, vous pouvez consommer, outre les plantes immunostimulantes, des plantes dites « **adaptogènes*** », ou bien des plantes qui vont à la fois nourrir, tonifier et calmer votre système nerveux.

Nous verrons ce point plus en détail dans le chapitre 2.

review with implications for treatment of affective disorders », *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, vol. 95, 2018, p. 508-514 ; Fulvio D'Acquisto, « Affective immunology : where emotions and the immune response converge », *Dialogues in Clinical Neuroscience,* vol. 19, n° 1, 2017, p. 9-19 ; Tamar L. Ben-Shaanan *et al*., « Modulation of anti-tumor immunity by the brain's reward system », *Nature communications*, vol. 9, n° 2723, 2018.

52 Plusieurs études ont abordé le sujet dans la revue médicale *Annals of Allergy, Asthma & Immunology*, remontant parfois aux années 1960 (par exemple H.G. Rapaport, « Emotional factors in eczema and asthma in childhood », vol. 24, n° 9, 1996, p. 496-498). Plus récemment, pour n'en citer qu'une : R.J. Wright, « Alternative modalities for asthma that reduce stress and modify mood state : evidence for underlying psychobiologic mechanisms », vol. 93, n° 2, supplément, 2004, p. S18-S23.

53 Voir notamment le livre de Michel Odoul, *Dis-moi où tu as mal, Le glossaire*, Paris, Albin Michel, 1999. Le Dr Michel Lallement développe aussi sur ce lien entre l'équilibre émotionnel et la maladie dans son livre *Les trois clés de la santé,* Donnemarie-Dontilly, Éditions Mosaïque Santé, 2014.

***Le sage n'attend pas que les hommes soient malades pour les soigner, il les guide quand ils sont en bonne santé.***

– Extrait du *Huang Di Nei Jing*
(ouvrage chinois de médecine, écrit
entre le VI^e^ et le III^e^ siècle av. JC)

# CHAPITRE 2
# Les pathologies

Les pathologies suivantes représentent les maux les plus courants de notre vie quotidienne ; tous les âges de la vie sont représentés.

Elles sont classées par ordre alphabétique pour une plus grande rapidité de repérage.

Pour chacune de ces pathologies, je propose un traitement à la fois standard et varié, d'abord de plantes simples, puis d'huiles essentielles. Une liste modulable et non figée est suggérée, dans laquelle il vous est possible de sélectionner 2, 3 ou 4 plantes (*idem* pour les huiles essentielles) selon les besoins, les symptômes et les disponibilités. Vous y trouverez parfois plusieurs plantes avec un effet similaire ; pour un symptôme précis, vous pourrez choisir une ou deux d'entre elles, selon vos besoins personnels, votre profil et ce qui vous convient le mieux. On a toujours plus d'affinité avec une plante qu'avec une autre, et ceci est propre à chaque personne ! Ce sera donc à vous de le découvrir… De plus, il est pertinent de concocter une synergie à partir de plusieurs propriétés complémentaires, pour agir sur les différents symptômes ainsi que sur la cause. Par exemple, pour une infection urinaire (cystite bactérienne), on choisira : une ou deux plantes antibactériennes, une plante **émolliente*** / adoucissante, une plante diurétique, et une plante immunostimulante.

Les noms latins des plantes et des huiles essentielles sont écrits en italique.

Les mots médicaux spécifiques sont marqués d'un astérisque (seulement la première fois qu'ils apparaissent) et listés à la fin, dans un glossaire.

Les plantes et les huiles essentielles dont vous trouverez les monographies dans le chapitre 3 se retrouvent en caractère gras dans chaque fiche de pathologie.

D'autres plantes, qui ne figurent pas au chapitre 3, sont proposées, et leurs contre-indications sont mentionnées ensuite, en encadré. **Pour celles qui sont en gras, veuillez vous référer aux fiches correspondantes pour en connaître les effets secondaires, les contre-indications et les interactions.**

Des traitements à base de suppléments naturopathiques sont aussi décrits, puisque la consommation de ces produits, complémentaire aux plantes, est souvent pertinente. Comme avec les plantes, il est recommandé de consulter un.e spécialiste en cas de doute et avec les personnes vulnérables (enfants, femmes enceintes, personnes âgées, malades chroniques, etc.).

**NOTA BENE :** dans toutes les fiches ci-dessous, les formes galéniques sont déterminées par le choix de chaque personne, selon ses besoins et préférences. Si vous optez pour la tisane, la partie utilisée, mentionnée entre parenthèses après chaque nom de plante, permet de préciser s'il faut faire une infusion ou une décoction : les feuilles et fleurs seront préparées en infusion, tandis que les racines, écorces, semences, bourgeons, rameaux, baies seront des décoctions.

Pour la posologie, référez-vous au chapitre premier.

PHOTO : MENTHE.

# ACIDITÉ GASTRIQUE
## (hyper-), reflux gastro-œsophagien et brûlures d'estomac

### DESCRIPTION

Le milieu gastrique est normalement acide, pour favoriser la première phase de la digestion grâce aux sucs gastriques qui commencent à dégrader les aliments dans l'estomac. Mais une sensation de brûlure au niveau de l'œsophage (conduit reliant le pharynx à l'estomac) correspond à un déséquilibre : c'est le premier symptôme du reflux gastro-œsophagien, soit une remontée d'acidité (des sucs gastriques) vers la partie haute du système digestif.

À la longue, cette hyperacidité peut provoquer des ulcères d'estomac (mais attention, ce n'est pas la seule cause des ulcères ; dans 90 % des cas, la tenace bactérie *Helicobacter pylori* peut aussi en être l'origine).

### CAUSES
### et facteurs de risque

- grossesse, surpoids, âge (plus de 50 ans) qui provoquent une remontée des organes abdominaux vers le haut
- hernie hiatale (saillie de l'estomac au-dessus du diaphragme, liée à un relâchement du sphincter œsophagien)
- surnutrition (lorsqu'on a trop mangé ou trop bu)
- s'allonger / dormir ou courir juste après un repas
- consommation de tabac et d'alcool
- certains traitements médicamenteux (**AINS***, antibiotiques, médicaments pour l'ostéoporose)
- manque de production de liquides digestifs : enzymes, bile et, paradoxalement, sucs gastriques (acide chlorhydrique)
- stress prolongé ou important
- consommation de produits ou aliments acidifiants : thé, café, chocolat, produits laitiers, viandes et charcuterie, fritures et gras trans, sucres raffinés, boissons gazeuses, poivre, piment, moutarde, épices, etc.

### SYMPTÔMES

- sensation récurrente de brûlures (appelée « pyrosis ») au niveau du sternum, surtout après les repas
- régurgitations acides
- voix enrouée le matin
- maux de gorge
- toux nocturne ressemblant à de l'asthme ou toux légère mais chronique
- hoquet
- nausées
- **halitose*** et perte de l'émail des dents

### TRAITEMENT
### (en tisanes ou teintures-mères)

Le traitement consiste à calmer l'inflammation, réduire l'acidité et alcaliniser l'organisme, adoucir la paroi des muqueuses avec :

~ La **Guimauve** ou *Althaea officinalis* (racine) : émolliente, anti-inflammatoire
~ la **Calendule** (fleurs) ou *Calendula officinalis* : **alcalinisante***, antiacide
~ la Réglisse (racine) ou *Glycyrrhiza glabra* : alcalinisante, antiacide

- la **Camomille allemande** (fleurs) ou *Matricaria recutita* : antiacide, calmante digestive
- le **Plantain** (feuilles) ou *Plantago major* : anti-inflammatoire, **astringent***, émollient
- le Curcuma (en poudre ou en racine fraîche) ou *Curcuma longa* : anti-inflammatoire, digestif

En cas de surnutrition ou de problème lié à un ralentissement du système digestif (manque de production de liquides digestifs), il est important d'aider ce dernier à faire son travail. Outre le Curcuma, on pourra aussi prendre :

- le **Gingembre** (racine) ou *Zingiber officinale* : digestif, **antiémétique***
- la **Cataire** (sommités fleuries) ou *Nepeta cataria* : digestive, calmante
- la **Mélisse** (feuilles) ou *Melissa officinalis* : digestive, calmante
- le **Fenouil** (graines) ou *Foeniculum vulgare* : digestif, **carminatif***

Parallèlement, il est essentiel de traiter le fond avec des plantes qui équilibrent le système nerveux, et avec des plantes adaptogènes, si jugé nécessaire (voir *Fatigue et stress chroniques*).

En cas de doute, il faut consulter un médecin pour tester la présence de la bactérie *H. pylori*. Dans le cas d'un résultat positif, un traitement complémentaire par les plantes est possible et il inclut notamment l'huile essentielle d'Origan (*Origanum compactum*), ainsi que le Thym à thymol (*Thymus vulgaris thymoliferum*). Consultez votre herboriste-aromathérapeute pour un suivi.

**N.B.** : le reflux gastro-œsophagien chez le nourrisson ne devra pas être traité avec ces plantes. Dans ce cas, les choses rentrent souvent dans l'ordre par elles-mêmes, une fois que le système digestif se met en place et devient mature au bout de quelques mois.

**ATTENTION** : la Réglisse est déconseillée en cas d'hypertension artérielle[54], de diabète, de grossesse, de troubles cardiaques et **hépatiques***, de cancers hormono-dépendants.

### Compléments naturopathiques

- du gel d'aloès – *Aloe vera*
- des probiotiques (en gélules, après ou pendant les repas)
- du charbon activé (en gélules, 15 min au moins avant les repas)
- de l'argile verte montmorillonite ultra-ventilée (1 c. à table dans un verre d'eau, laisser reposer pendant 4 heures au moins et boire loin des repas – ne pas mettre l'argile en contact avec du métal : utiliser une cuillère en bois).

## AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

Éviter les aliments acidifiants (cités ci-dessous) ainsi que le tabac et l'alcool et consommer le plus possible d'aliments antioxydants pour leur effet alcalinisant (à noter : le jus de grenade, **antiseptique*** et hyper-antioxydant, est excellent pour l'estomac ; le miel – non pasteurisé – a un très bon effet sur les ulcères).

Réduire son niveau de stress par de la relaxation (yoga, tai-chi, qi-gong…) ou de l'exercice physique (sport de son choix, course à pied…).

Tenter de conserver son poids santé.

Éviter de porter des vêtements trop serrés.

Manger des repas moins copieux, en mastiquant bien, et éviter de s'allonger après les repas.

Relever sa tête avec des coussins, une fois allongé.e.

[54] On peut aussi trouver de l'extrait de réglisse déglycyrrhinisé (sous forme de comprimés), dénué de l'effet hypertenseur.

# ACNÉ

## DESCRIPTION et SYMPTÔMES

L'acné correspond à une éruption cutanée de boutons inflammatoires sur le visage et éventuellement le dos et la poitrine.

## CAUSES
### et facteurs de risque

À l'origine de l'acné, il y a l'hypersécrétion de sébum qui rend la peau grasse et cause une obstruction des follicules pileux. Ceux-ci forment alors des comédons (petits boutons) blancs ou noirs, qui deviennent inflammatoires et peuvent s'infecter : on est en présence de plus gros boutons rouges.

Plusieurs facteurs sont en cause :

- changements hormonaux (adolescence, menstruations, grossesse)
- mauvaise hygiène
- alimentation déséquilibrée (sucres, alcool, aliments raffinés, produits laitiers, mauvais gras) ; contrairement aux idées reçues, le cacao ne favorise pas l'acné.
- consommation de tabac ou de drogues
- usage abusif de cosmétiques (surtout s'ils sont de mauvaise qualité)

Certains médicaments (notamment les antidépresseurs et les hormones de synthèse, dont la pilule contraceptive et les anabolisants) peuvent aussi donner de l'acné ; on l'appelle alors « l'acné induite », qui est réversible à la fin du traitement.

## TRAITEMENT
### (en tisanes ou teintures-mères ; et en externe : onguent ou crème)

Pour agir sur la peau, il est généralement recommandé d'aider le corps à se détoxiquer, en mettant l'accent sur le sang et la lymphe, mais sans oublier le foie (qui métabolise, élimine et recycle les hormones). Les deux premières plantes citées pourront être prises en interne comme en externe (voir aussi *Détoxication*) :

- la **Pensée sauvage** (fleurs) ou *Viola tricolor* : altérative sanguine et lymphatique, cicatrisante
- la **Calendule** (fleurs) ou *Calendula officinalis* : altérative lymphatique, régénératrice tissulaire
- la Bardane (racine) ou *Arctium lappa* : nettoyante du sang et de la lymphe
- le **Pissenlit** (racine) ou *Taraxacum officinalis*, ce dernier travaillant davantage sur l'élimination du foie et des reins, permettant notamment de réguler les hormones si nécessaire.

En externe, on pourra aussi appliquer sur chaque bouton, à l'aide d'un coton-tige, un mélange d'huiles essentielles pures d'**Arbre à thé** (*Melaleuca alternifolia*) et de **Lavande vraie** (*Lavandula angustifolia*).

**ATTENTION** : la Bardane est contre-indiquée en cas de grossesse et de traitement par **anticoagulants***. Elle interagit aussi avec l'insuline (nécessité d'adapter le dosage, avec le soutien du médecin).

### Compléments naturopathiques

Les suppléments suivants sont conseillés pour aider à rétablir un équilibre au niveau cutané :

- complexe B
- zinc
- vitamine A végétale et carotène
- vitamine E

## AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

L'utilisation de produits cosmétiques non irritants, non gras, et d'origine naturelle est recommandée. L'application quotidienne de maquillage, et surtout de fond de teint est déconseillée, car celui-ci étouffe la peau. Il est important de se laver régulièrement le visage avec de l'eau pure et un savon doux, un hydrolat (de lavande, d'hamamélis, ou de rose) ou une crème micellaire, afin de réduire l'excès de sébum. On peut aussi faire des cataplasmes d'argile (verte ou blanche) sur le visage, au maximum une fois par semaine ; veillez à rincer votre visage avant que l'argile ne sèche.

Il ne faut surtout pas essayer de « percer » les boutons, ce qui accroît le risque de surinfection et retarde leur cicatrisation.

Il faudra absolument éviter les aliments qui favorisent les poussées d'acné. Consommer des oméga-3 aide à calmer et espacer les crises. Les aliments frais, non transformés, riches en vitamines et minéraux, seront aussi d'un grand support.

Attention au soleil : de prime abord, il assèche les boutons, mais une exposition prolongée peut aggraver l'acné.

# ACOUPHÈNES

## DESCRIPTION

Les acouphènes correspondent à une sensation auditive, celle de percevoir des bruits qui ne proviennent pas de l'extérieur, et qui se manifestent au niveau du crâne ou des oreilles (une seule ou les deux) : sifflements, bourdonnements, grésillements, tintements. On les appelle « acouphènes subjectifs », mais il existe aussi, plus rarement, des acouphènes dits objectifs. Ils sont liés à une réalité physiologique, généralement le bruit de la circulation sanguine, qui est facilement perceptible lors d'un examen médical. On parle notamment d'« acouphènes pulsatiles ».

Les acouphènes objectifs peuvent être soignés si l'on en détecte la cause, mais les acouphènes subjectifs sont difficiles à traiter.

## CAUSES
### et facteurs de risque

- exposition fréquente ou prolongée à des bruits élevés
- vieillissement de l'oreille (facteur âge) et perte auditive
- accident (commotion cérébrale, problème de décompression)
- bouchon de cérumen ou corps étranger
- congestion des sinus
- otite au niveau de l'oreille moyenne
- fatigue chronique, dépression
- certains traitements médicamenteux
- faiblesse circulatoire locale

Les acouphènes peuvent toutefois être les symptômes de maladies précises ou de causes plus graves, qu'il faudra éventuellement faire diagnostiquer :

- maladie de Ménière, affection dont l'un des symptômes est l'augmentation de la pression dans l'oreille interne (ou **labyrinthe***)
- maladie de Paget, affection osseuse chronique déformante
- tumeur bénigne du nerf acoustique
- dans le cas d'acouphènes objectifs : anémie sévère, autres carences en vitamines / minéraux, ou maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle, **anévrisme*** de la carotide, etc.)

## SYMPTÔMES

À part les bruits déjà cités, les acouphènes génèrent d'autres inconforts :

- insomnie et fatigue
- anxiété, irritabilité
- troubles de la concentration

Si les acouphènes durent à long terme, un phénomène d'habituation peut se créer au fil du temps, et la personne sera amenée à les entendre de moins en moins.

## TRAITEMENT
### (en tisanes ou teintures-mères)

Les traitements ci-dessous sont proposés pour les acouphènes subjectifs, sans maladie sous-jacente (infection, tumeur…). On interviendra donc pour les cas d'exposition au bruit, de vieillissement de

l'oreille, d'accident / traumatisme, ainsi que pour le cas d'hypertension artérielle avec :

- le **Ginkgo** (feuilles) ou *Ginkgo biloba* : tonique circulatoire de la micro-circulation périphérique
- le Gotu-kola (feuilles) ou *Centella asiatica* : tonique circulatoire, tonique cérébrale
- l'**Ail** (caïeu) ou *Allium sativum* : hypotenseur
- l'Actée à grappes noires (racine) ou *Cimicifuga racemosa* est souvent citée, car elle est tonique circulatoire et décongestionnante. Bien que cette plante soit plutôt réservée à la femme habituellement, elle a la réputation de bien fonctionner pour les acouphènes indifféremment du sexe.

L'HE d'Hélichryse italienne – appelée aussi immortelle – ou *Helichrysum italicum*, est souvent recommandée en massage autour de l'orifice auriculaire pour traiter les acouphènes (traitement de longue durée).

### Compléments naturopathiques

Les acouphènes liés à des carences avérées doivent être traités comme tels : complément de fer en cas d'anémie, etc. Par ailleurs, il se trouve que dans les cas d'acouphènes résultant d'un excès sonore, on retrouve parfois une déficience en B12. Enfin, une supplémentation en zinc peut aider à traiter les acouphènes dus à une perte d'audition[55].

## AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

En médecine traditionnelle chinoise, dans le cas d'acouphènes, on recommande de travailler sur l'énergie du foie et l'énergie du rein (cette dernière correspondant à l'énergie ancestrale, mise à mal dans les cas de surmenage et d'épuisement). Un travail en acupuncture ou en shiatsu pourrait être bénéfique.

**ATTENTION** : Le Gotu-kola, par prudence, doit être évité en cas de grossesse / allaitement et en prévision d'une chirurgie. Il est contre-indiqué avec tous les médicaments sédatifs / hypnotiques et anxiolytiques. Il peut être sédatif à fortes doses et peut induire – rarement – une irritation intestinale. L'Actée doit être prise à petites doses. Elle est contre-indiquée en cas de grossesse (sauf pour l'accouchement), d'allaitement, de maladie hormono-dépendante, de troubles cardiaques, de maladies hépatiques, de menstruations abondantes, de risque de thrombose. Elle interagit négativement avec de nombreux médicaments (dont, notamment, les hormones de synthèse, les antihypertenseurs, les substances **hépatotoxiques***, la codéine et bien d'autres). Dans le doute, il vaut mieux s'abstenir ou bien consulter un médecin ou un pharmacien.

L'hypnose peut aussi aider à traiter les cas les plus récalcitrants, en amenant la personne à ne plus « entendre » ses acouphènes, par l'entraînement de son inconscient.

[55] Dr Dominique Rueff, *La Bible des vitamines et des suppléments nutritionnels*, Paris, Albin Michel, 1993, p. 94.

# ALLERGIES RESPIRATOIRES
## (rhinite allergique et asthmatique)

### DESCRIPTION

Toutes les allergies sont liées à notre système immunitaire. Dans le cas de l'allergie saisonnière ou des autres allergies dues à l'inhalation d'allergènes dans l'air ambiant, la réaction se fait au niveau respiratoire via la sphère **ORL***, envers les pollens, les acariens, la poussière ou autres. Ceci débouche sur une rhinite prolongée, éventuellement de l'asthme en deuxième phase ou de façon concomitante. L'allergie respiratoire / ORL fait partie des allergies de type 1, soit les allergies immédiates.

### CAUSES et facteurs de risque

Les allergies constituent une réaction démesurée du système immunitaire envers un élément perçu par notre organisme comme pathogène ou irritant. Le corps produit alors un surplus d'immunoglobulines E, qui caractérise la défense immunitaire. La première cause est donc l'exposition à l'allergène. Dans le cas d'allergies respiratoires, les allergènes identifiés sont :

- les pollens de différents types (souvent mis en cause : graminées et gazon : phléole, dactyle, ivraie, flouve, pâturin, amarante, verge d'or, chiendent, etc. ; arbres : olivier, érable, bouleau, chêne, frêne, hêtre, peuplier, orme, cyprès, châtaignier, tilleul, noyer, érable, etc. ; plantes : herbe à poux, armoise, ambroisie, oseille, ortie, plantain, etc.)
- les acariens (dans la literie et les canapés)
- la poussière
- les micro-organismes (moisissures)
- les poils d'animaux (chat, chien, souris, cheval, vache, oiseaux, volaille…)
- certains produits chimiques volatils

Le facteur génétique est souvent en cause : une personne allergique a hérité d'un terrain dit « atopique », c'est-à-dire une prédisposition congénitale. Les facteurs déclencheurs ou aggravants sont les suivants :

- stress émotionnel, fatigue et pensées négatives
- carences en zinc et manganèse
- surcharge des émonctoires
- une intolérance aux produits laitiers, souvent associée et méconnue
- consommation de jus de fruits le matin, surtout en combinaison avec des produits laitiers[56]

L'excès d'hygiène est un facteur supplémentaire désormais bien connu : aseptiser tous azimuts le milieu de vie dès l'enfance ne fait qu'affaiblir notre immunité de fond, en l'empêchant de s'aguerrir au contact d'agents pathogènes et irritants. Ainsi, l'exposition précoce à la poussière, à la terre, aux bactéries, aux poils d'animaux, à la paille et au foin renforce notre microbiote et, dans un même temps, la capacité de notre système immunitaire à nous protéger contre les infections et les allergies[57].

### SYMPTÔMES

- écoulement nasal clair, avec congestion et inflammation
- éternuements en série
- irritation des yeux : rougeurs, gonflement, picotement
- démangeaisons et douleurs au niveau de la gorge, avec ou sans toux
- irritabilité, déficit d'attention
- fatigue, insomnie
- gêne respiratoire et sifflement à la respiration (au stade de l'asthme)

### TRAITEMENT
### (en tisanes ou en teintures-mères)

On utilisera des plantes **immunomodulantes*** et adaptogènes, ainsi que des **antihistaminiques*** et anti-inflammatoires :

[56] Dr Dominique Rueff, *La Bible des vitamines et des suppléments nutritionnels*, *op. cit.*, p. 63.

[57] De nombreux médias et sites de vulgarisation médicale décrivent en chœur cette étonnante découverte. Il est même précisé que l'asepsie de l'environnement provoque un risque accru de développer des maladies auto-immunes. Entre autres, le professeur Hubert Reeves évoque les dangers de l'excès d'hygiène dans le magazine *Le Point* du 29 novembre 2011 ainsi que sur le site du collectif dont il fait partie : Humanité et Biodiversité, <www.humanite-biodiversite.fr>.

- le **Sureau** (fleurs) ou *Sambucus nigra* : immunomodulant, anti-inflammatoire, antihistaminique
- l'**Ortie** (feuilles) ou *Urtica dioica* : tonique générale, adaptogène, antihistaminique
- l'Astragale (racine, en poudre de préférence) ou *Astragalus membranaceus* : immunomodulant, adaptogène
- l'**Euphraise** (sommités fleuries) ou *Euphrasia officinalis* : antihistaminique, **anticatarrhale***, ophtalmique, anti-inflammatoire
- le **Plantain** (feuilles) ou *Plantago major* : anti-inflammatoire, **antiprurigineux***
- la **Molène** (feuilles) ou *Verbascum thapsus* : antihistaminique, tonique pulmonaire
- la **Verge d'or** (sommités fleuries) ou *Solidago canadensis* : antihistaminique
- la **Camomille allemande** (fleurs) ou *Matricaria recutita* : antiprurigineuse, antihistaminique

Parmi ces plantes, pour les jeunes enfants on choisira : le Sureau, l'Ortie, la Molène, l'Euphraise, la Camomille.

Il peut être indispensable de faire une cure de nettoyage des émonctoires en amont, car une surcharge peut être à l'origine de crises ; on utilisera notamment (voir aussi *Détoxication*) :

- le Chardon-bénit (feuilles) ou *Cnicus benedictus* : **cholagogue*, cholérétique*, altératif*** sanguin
- le **Pissenlit** (racine) ou *Taraxacum officinalis* : **dépuratif*** du rein et du foie
- la Bardane (racine) ou *Arctium lappa* : nettoyante du sang et de la lymphe (parfaite en synergie avec le Pissenlit)
- le **Trèfle rouge** (fleurs) ou *Trifolium pratense* : altératif sanguin
- le Bouleau (feuilles) ou *Betula alba* : diurétique, altératif

Les HE conseillées dans le cas des allergies sont les suivantes : l'Estragon (*Artemisia dracunculus*) anti-allergique, le Thym à bornéol (*Thymus satureioides*) immunomodulant, la **Camomille romaine** (*Chamaemelum nobile*) anti-inflammatoire et le Cyprès bleu (*Callitris intratropica*) anti-allergique.

**ATTENTION** : l'Astragale est contre-indiqué en cas de traitement par des immunosuppresseurs et par des **anticoagulants / antiplaquettaires / antithromboses***. L'Euphraise est méconnue du point de vue de sa toxicité ; par prudence, il faut l'éviter avec les femmes enceintes / allaitantes et les enfants, et dans tous les cas, il est préférable de la prendre à petites doses. La Verge d'or est contre-indiquée en cas de grossesse, de maladies rénales, d'hypertension artérielle, d'œdème lié à un problème cardiaque, et avec un traitement diurétique. Le Chardon-bénit est contre-indiqué en cas de grossesse, d'hyperacidité gastrique et de traitement par antiacides et **AINS***. L'Ortie et le Plantain peuvent provoquer des allergies chez certaines personnes ; il est donc évident qu'en cas d'allergie à ces plantes, elles sont contre-indiquées. Le Bouleau est contre-indiqué en cas de grossesse / allaitement, maladie cardiaque ou rénale, et avec les enfants. Pour la Bardane, voir *Acné*.

## Compléments naturopathiques

Il est conseillé de prendre de la vitamine C tous les jours, car elle est antihistaminique et immunomodulante / immunostimulante (jusqu'à 2 gr / jour). On pourra aussi compléter avec du zinc, du manganèse, un complexe B, de l'extrait de pépins de raisin, et des oméga-3, qui ont un effet anti-inflammatoire et stimulant immunitaire. Des bioflavonoïdes tels que la quercétine et le pycnogénol sont aussi très efficaces contre les allergies.

### AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

- Aérer la chambre tous les jours réduit l'humidité et élimine une bonne partie des acariens.
- Éliminer la poussière régulièrement et laver les draps toutes les semaines.
- Installer des draps anti-acariens, si nécessaire.
- En période de pollinisation (mars-juin pour les arbres, mai-août pour les graminées, août-octobre pour les plantes), éviter d'ouvrir les fenêtres, ne pas faire sécher les vêtements dehors, ne pas tondre le gazon, éviter le contact avec le foin et les champs non-entretenus.
- Éviter de consommer des produits laitiers et d'autres aliments acidifiants (protéines animales, mauvais gras…), ainsi que des aliments riches en histamine ou libérateurs d'histamine (aliments fermentés, charcuterie, chocolat, fromage, tomates, bananes, noix, cacahouètes, etc.).

# ALOPÉCIE
## (perte de cheveux)

### DESCRIPTION

L'alopécie correspond à une perte importante de cheveux. De façon totalement normale, une certaine quantité de nos cheveux tombent tous les jours pour que de nouveaux repoussent ; un équilibre est alors respecté. Lorsque les cheveux qui tombent sont en plus grand nombre que d'habitude, on a alors affaire à une alopécie, qui est généralement visible. Il est à noter qu'à l'automne, les cheveux tombent toujours en plus grande quantité, et tout rentre dans l'ordre rapidement ; ceci n'est pas de l'alopécie.

L'alopécie peut concerner n'importe qui, quel que soit l'âge ou le sexe.

L'alopécie androgénétique, appelée communément calvitie, concerne presque exclusivement les hommes. Elle se développe avec l'âge, en général à partir de la quarantaine et parfois plus jeune.

### CAUSES et facteurs de risque

- période post-natale
- grand stress ou choc émotionnel
- prise de certains médicaments (chimiothérapie, lithium, certains anticoagulants)
- carences, notamment en fer, zinc, magnésium, calcium, ou en protéines
- maladie auto-immune (pelade), ou pathologies provoquant un grand stress physique
- infection fongique (teigne)
- pour l'alopécie androgénétique : avec l'âge, chez de nombreux hommes, la testostérone (une hormone plus présente chez l'homme que chez la femme) est convertie en dihydrotestostérone (DHT), aussi appelée « mauvaise testostérone ». Celle-ci, lorsqu'elle se retrouve en quantité trop importante, est mise en cause non seulement dans l'hyperplasie de la prostate, mais aussi dans l'alopécie androgénétique, car la DHT sur-stimule la production de sébum qui finit par étouffer le cuir chevelu. Quelques rares femmes peuvent être concernées, si elles produisent des taux anormalement élevés de testostérone.

### SYMPTÔMES

L'alopécie est une perte visible, qu'elle soit partielle ou totale, de grandes quantités de cheveux : des zones clairsemées forment parfois des « plaques » ou des vides. La durée de cette condition, avant que la repousse ne commence, peut être très variable, dépendamment de la cause. Si l'on exclut l'alopécie androgénétique, la perte de cheveux totale correspond aux cas les plus extrêmes, survenant suite à un choc émotionnel par exemple : la personne se retrouve alors totalement chauve, et il arrive, même, dans de rares cas, que la chevelure ne repousse plus.

Chez l'homme, l'alopécie androgénétique se fait progressivement, touchant d'abord le sommet du crâne ou les côtés, puis gagnant du terrain jusqu'à la calvitie totale.

### TRAITEMENT (en tisanes ou en teintures-mères et en application externe)

En ce qui concerne l'alopécie androgénétique, l'Épilobe ou *Epilobium grandiflorum* est d'un grand

secours pour rééquilibrer les hormones, car elle freine précisément le processus à l'origine de la chute des cheveux.

Dans tous les cas d'alopécie, les plantes suivantes sont indiquées :

- L'huile de Ricin ou *Ricinus communis* : elle stimule la repousse des cheveux et les renforce. Après l'avoir fait chauffer légèrement au bain-marie, on l'applique tiède, en massage sur le cuir chevelu, et on laisse reposer de 30 minutes à une nuit entière. Le lavage doit être ensuite très soigné car cette huile est particulièrement épaisse, collante et grasse. On peut y ajouter les huiles essentielles citées plus bas.
- La **Prêle** (tiges) ou *Equisetum arvense* : la silice qu'elle contient nourrit, renforce et épaissit les cheveux. À prendre en interne.
- L'**Ortie** (feuilles) ou *Urtica dioica* : elle est **minéralisante*** et particulièrement riche en fer. À prendre en interne, sur du long terme.
- La Sauge (feuilles) ou *Salvia officinalis* : en lotion tonique faite de tisane concentrée, elle tonifie le cuir chevelu.
- Le **Romarin** (parties aériennes) ou *Rosmarinus officinalis* : stimule la circulation et équilibre la production de sébum. En interne ou en externe (tisane concentrée).

Avec les huiles essentielles : un mélange de Romarin (*Rosmarinus officinalis*), Cyprès (*Cupressus sempervirens*) et Thym à thymol (*Thymus vulgaris thymoliferum*) en petits massages circulaires et réguliers sur le crâne aide à tonifier la circulation et régénérer la chevelure.

L'huile d'argan et l'huile de jojoba sont nutritives pour les cheveux, sur la longueur et les pointes surtout. Elles seront donc utilisées prioritairement pour les cheveux ternes, mais elles peuvent très bien servir de base pour le mélange d'huiles essentielles précité.

Un rinçage de shampooing au vinaigre ou au jus de citron ajouté à l'eau chaude régule l'excès de sébum.

**ATTENTION** : l'huile de Ricin ne doit jamais se consommer en interne et, même en externe, il faut l'éviter en cas de grossesse / allaitement. Rarement, elle peut créer une irritation cutanée. La Sauge présente de nombreuses contre-indications en interne (grossesse, allaitement, hypertension artérielle, épilepsie…) mais ici, en lotion externe, elle ne pose pas de problème.

### Compléments naturopathiques

- fer (s'il y a une carence avérée)
- vitamine C (pour aider à l'assimilation du fer)
- zinc, magnésium (si carences)
- complexe B (avec B5 et B6 en plus du complexe)
- cystine et cystéine

## AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

Se brosser les cheveux avec une brosse naturelle, pas trop dure et lavée régulièrement au savon et à l'eau chaude. Le brossage doit être fait tous les jours, car il active la circulation sanguine. Dans cet objectif, on peut aussi s'automasser quotidiennement le cuir chevelu, ce qui a une action tonique circulatoire.

Il n'est pas nécessaire de laver ses cheveux trop souvent, car le lavage accélère l'élimination des vieux cheveux. Une fois toutes les deux semaines suffit pour éliminer le film gras déposé par le sébum sur le cuir chevelu. Utiliser un shampooing le plus naturel possible.

Éviter le sèche-cheveux et tout produit qui risque d'agresser ou d'étouffer le cuir chevelu.

En cas de stress ou de choc important à l'origine de l'alopécie, ne pas hésiter à consulter un psychothérapeute.

# APHTES

## DESCRIPTION et SYMPTÔMES

Les aphtes sont des ulcères superficiels blanchâtres et douloureux, de petite taille, situés dans les muqueuses buccales (gencives, langue ou lèvres), auréolés d'une inflammation rouge, très sensibles au toucher ou au moment de la mastication (sensation de brûlure). Ils durent jusqu'à une dizaine de jours en phase active, mais la cicatrice peut mettre plusieurs semaines à disparaître. Chez certaines personnes, les aphtes sont récurrents et multiples ; on parle alors de stomatite aphteuse.

## CAUSES
### et facteurs de risque

- mauvaise flore buccale et intestinale
- mauvaise hygiène dentaire ou générale (lavage des mains qui laisse à désirer)
- lésion primaire dans la bouche : blessure, morsure, appareil dentaire…
- système immunitaire affaibli, immunodéficience
- stress, fatigue chronique
- carences en vitamines et minéraux (B12, B6, acide folique, fer, manganèse)
- intoxication aux métaux lourds
- allergies ou intolérances alimentaires (gluten, noix, chocolat, fruits exotiques ou acides, produits laitiers, etc.)
- infection au *H. pylori* (*Helicobacter pylori*, bactérie qui se loge dans l'estomac)
- déséquilibre hormonal
- traitements médicamenteux (AINS, bêta-bloquants, antibiotiques, anticancéreux…)

## TRAITEMENT
### (en tisanes ou en teintures-mères et en externe, en bains de bouche)

En application locale (bains de bouche d'infusion concentrée), on prendra :

- la Sauge (feuilles) ou *Salvia officinalis* : anti-inflammatoire, antiseptique, astringente – on pourra aussi placer une feuille de sauge fraîche ou sèche directement sur l'aphte, comme un pansement buccal, pendant 30 minutes environ (à renouveler)
- le **Thym** (parties aériennes) ou *Thymus vulgaris* : antibactérien, immunostimulant
- la Mauve (fleurs) ou *Malva sylvestris* : émolliente, cicatrisante, anti-inflammatoire
- la **Calendule** (fleurs) ou *Calendula officinalis* : émolliente, antiseptique

Toutes ces plantes peuvent être prises par les enfants, avec des précautions toutefois pour la sauge.

On pourra prendre en traitement de fond des teintures-mères d'**Ail** (*Allium sativum*), de **Thym** (*Thymus vulgaris*) et d'**Échinacée** (*Echinacea angustifolia*) pour renforcer le système immunitaire.

L'HE de Myrrhe (*Commiphora molmol*) est très efficace sur les aphtes, en application directe, tout comme la TMA de la même plante. Enfin, une application d'HE de Girofle (*Eugenia caryophyllus*), soit 1 goutte pure sur la plaie, aidera à désinfecter et anesthésier la douleur dans les cas les plus difficiles. **ATTENTION** : le Girofle en HE est légèrement dermocaustique.

On veillera aussi à agir sur le stress.

**ATTENTION** : la Sauge ne doit pas être prise en interne en cas de troubles hormonaux et notamment de cancers hormono-dépendants. Elle est déconseillée avec les jeunes enfants si elle est prise en interne ou appliquée trop fréquemment.

### Compléments naturopathiques

La vitamine C (immunostimulante) et la gomme ou la teinture de propolis (antibactérienne) seront utiles. Une supplémentation en complexe B ou en fer sera nécessaire, **en cas de carences** (à faire contrôler par des analyses sanguines, si suspicion).

La propolis (en teinture-mère, non alcoolisée de préférence), ainsi que l'extrait de pépins de pamplemousse (en application locale) seront aussi très efficaces pour désinfecter la bouche tout en renforçant la flore buccale[58].

Certaines marques de probiotiques proposent des variétés de bactéries spécifiques à la muqueuse buccale.

## AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

Il est conseillé de surveiller et de supprimer tous les aliments éventuellement déclencheurs, puis de les réintroduire un par un, afin de les identifier et de les éviter par la suite. Éviter aussi les aliments acidifiants (produits laitiers, viandes rouges, fritures…) et acides (agrumes, ananas…).

On tentera de réduire le stress s'il y a lieu (voir *Fatigue et stress chroniques*).

Il faudra aussi entretenir une bonne hygiène buccale (et générale), surtout si on porte un appareil dentaire.

Des bains de bouche à base de bicarbonate de soude (1 cuillère à thé / café dans un demi-verre d'eau) aident à calmer la douleur des aphtes.

En cas de stomatite récidivante ou chronique, on pourra rechercher une cause plus profonde : carences, intoxication, *H. pylori*, déséquilibre hormonal…

[58] Les bains de bouche qu'on trouve dans le commerce sont fabriqués à partir d'alcool. Ils ont pour effet d'aseptiser le terrain, mais malheureusement ils tuent aussi les micro-organismes de la flore buccale. Ils sont donc néfastes à moyen et à long terme.

# BAISSE DE LIBIDO
## et dysfonctions sexuelles

***Cette fiche ne décrit pas à proprement parler une pathologie. J'ai néanmoins décidé de l'inclure ici, car de nombreuses personnes consultent pour toutes les situations présentées ci-dessous, qui sont bien souvent vécues comme problématiques pour leur vie affective.***

### DESCRIPTION et SYMPTÔMES

La baisse de libido est plus fréquente qu'on ne le pense et elle a tendance à toucher davantage les plus de 40 ans. Les dysfonctions sexuelles, qui y sont parfois associées, sont diverses et trouvent leur origine dans plusieurs facteurs. Elles concernent toutes les tranches d'âge.

Chez la femme, cela se traduit par : une baisse du désir sexuel, des douleurs pendant les rapports (liées au **vaginisme*** ou à des infections) et / ou une absence d'orgasme.

Chez l'homme, il s'agit d'une baisse de désir sexuel, avec ou sans dysfonction érectile et / ou éjaculation précoce.

### CAUSES
### et facteurs de risque

- infections urinaires
- infections sexuellement transmissibles (I.S.T.)
- certaines maladies dégénératives et invalidantes (sclérose en plaques, Parkinson…)
- fatigue et stress chroniques
- dépression, anxiété (souvent liée à la performance, chez l'homme)
- expériences difficiles et traumatismes passés (jusqu'à l'abus sexuel)
- problèmes relationnels au sein du couple (bien que parfois, le désir sexuel et la qualité de la relation soient bien distincts)
- routine, lassitude dans le couple
- consommation régulière d'alcool, de tabac, de drogues
- prise de certains médicaments (antihypertenseurs notamment)
- dérèglements hormonaux (taux de prolactine ou d'œstrogènes anormaux, surtout chez la femme ; faible taux de testostérone, surtout chez l'homme)
- chez la femme : ménopause, vaginite, endométriose

### TRAITEMENT
### (en tisanes ou teintures-mères)

Pour les hommes et les femmes :

- Damiana (feuilles) ou *Turnera diffusa* : aphrodisiaque, stimulante sexuelle, traite notamment l'éjaculation précoce, l'impuissance, le vaginisme, l'infertilité, la frigidité et les troubles menstruels ; mais aussi anxiolytique, antidépressive, tonique générale
- Ginseng (racine) ou *Panax ginseng* : adaptogène, tonique général
- **Ginkgo** (feuilles) ou *Ginkgo biloba* : stimulant de la micro-circulation périphérique
- Maca (racine) ou *Lepidium peruvianum* : stimulant général, adaptogène, tonique des surrénales
- Schisandra (graines, baies) ou *Schisandra chinensis* : adaptogène, stimule la libido, traite notamment l'éjaculation précoce.

Pour les femmes plus spécifiquement :

- Shatavari (racine) ou *Asparagus racemosus* : adaptogène, aphrodisiaque
- Dong quai / Angélique chinoise (racine) ou *Angelica sinensis* : adaptogène, tonique circulatoire de la zone uro-génitale. On l'appelle parfois « le ginseng féminin »

Pour les hommes plus spécifiquement :

- Yohimbe (écorce) ou *Pausinystalia yohimbe* : aphrodisiaque, stimulant général et sexuel
- Épimède (feuilles) ou *Epimedium grandiflora* : aphrodisiaque, tonique général
- Tribulus terrestre (fruit) ou *Tribulus terrestris* : tonique de la prostate et des organes génitaux masculins, stimulant général et sexuel

**N.B.** : L'Épilobe (*Epilobium parviflorum*) et le **Trèfle rouge** (*Trifolium pratense*) sont deux autres excellents toniques prostatiques, souvent conseillées pour l'hyperplasie bénigne de la prostate.

Les huiles essentielles réputées aphrodisiaques, à utiliser en externe (en massage diluées dans de l'huile végétale, comme parfum ou en diffusion) se retrouvent soit dans des odeurs douces et fleuries comme l'Ylang-ylang (*Cananga odorata*), la Rose de Damas (*Rosa Damascena*) ou le **Géranium rosat** (*Pelargonium x asperum*) ; soit dans des odeurs suaves et terrestres comme le Vétiver (*Vetiveria zizanoides*), le bois de Santal (*Santalum album*), le Patchouli (*Pogostemon cablin*). Le choix est simplement une affaire de goût personnel.

**ATTENTION** : Toutes ces plantes sont contre-indiquées pour les enfants[59], les femmes enceintes et allaitantes. Elles doivent être prises avec modération. La Damiana, en excès, peut induire de l'insomnie et à long terme, elle peut être légèrement toxique pour le foie. Le Ginseng est contre-indiqué en cas de troubles cardiaques, d'hypertension artérielle et avec un traitement médicamenteux cardiaque, antihypertenseur, ou anticoagulant ; il doit être évité avec la caféine ou d'autres excitants, et doit être pris à petites doses. Le Maca ne doit pas être pris à haute dose ni au-delà de 3 mois ; il est préférable de l'éviter en cas d'hypertension artérielle, de troubles cardiaques ou rénaux. La Schisandra est contre-indiquée en cas de troubles rénaux. Le Shatavari est contre-indiqué avec la prise d'hormones de substitution et en cas de diabète avec traitement antidiabétique ; il interagit avec un grand nombre de médicaments ; il est préférable de l'éviter avec tout traitement ; en cas d'allergie aux asperges, il faut également s'abstenir d'en consommer. La Dong Quai est photosensibilisante (il ne faut donc pas s'exposer au soleil) ; elle est déconseillée aux femmes ayant des fibromes ou d'autres maladies hormono-dépendantes, ainsi qu'avec un traitement anticoagulant. Le Yohimbe est contre-indiqué dans les cas de troubles cardiaques, d'insuffisance rénale et avec les traitements antihypertenseurs, psychotropes, antidépresseurs. L'Épimède est contre-indiquée avec des traitements anticoagulants. Ces deux dernières plantes (Yohimbe et Épimède) sont potentiellement dangereuses pour le cœur et totalement contre-indiquées en cas de troubles cardio-vasculaires ou de troubles de la coagulation ; elles doivent être prises seulement ponctuellement et sur du très court terme. Le Tribulus ne doit pas être pris à forte dose, car il peut créer des dommages au foie et aux yeux, ainsi qu'un dérèglement hormonal (**gynécomastie*** masculine). L'Épilobe n'a pas de contre-indications ou d'interactions connues, mis à part le fait qu'elle ne doit pas être prise pendant la grossesse ou l'allaitement (quoi qu'il en soit, ce n'est pas une plante adaptée à la femme a priori !). Par précaution, on ne la prendra pas en cas de traitement hormonal de substitution prescrit pour le cancer de la prostate (afin de ne pas multiplier les effets).

[59] Cette précision vient du fait que les plantes couvrent plusieurs systèmes et ont de nombreuses propriétés. Certaines des plantes citées ici sont donc indiquées dans le cas de pathologies d'un tout autre domaine. Par exemple, le Maca a un effet « tonifiant » général. D'ailleurs, s'agissant du Ginkgo, du Maca et des adaptogènes, ils pourraient être conseillés par un.e professionnel.le de santé pour des enfants plus âgés, dans des cas très spécifiques toutefois.

### Compléments naturopathiques

Le zinc est un précurseur des hormones sexuelles ; il aide notamment à régler la dysfonction érectile, il augmente la **spermatogénèse*** et soutient la libido des femmes comme des hommes. Le sélénium contribue lui aussi à la spermatogénèse. Le pollen, soit la semence des fleurs, est un tonique général, source de nombreux minéraux, vitamines, acides aminés ; on le recommande souvent pour les problèmes du système reproducteur masculin.

## AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

Pratiquer une activité physique régulière, notamment pour aider à tonifier la zone du bassin : les mouvements de yoga et de pilates, particulièrement, aideront à cela. Les exercices de Kegel, très connus dans le cadre de la rééducation périnéale post-accouchement, permettent aussi de tonifier toute la zone de l'appareil reproducteur et éventuellement de réveiller certaines sensations, surtout dans le cas de l'anorgasmie chez la femme.

Prévoir des moments d'intimité et de partage ; pimenter la relation, développer l'imagination.

Dans l'alimentation, les épices suivantes sont réputées aphrodisiaques : cannelle, gingembre, muscade, vanille…

N'hésitez pas à consulter un psychologue de couple ou un sexologue si le besoin s'en fait sentir. D'autres types de thérapies peuvent aider : thérapies cognitivo-comportementalistes, hypnothérapie, médecine traditionnelle chinoise (acupuncture, shiatsu), massothérapie.

# CALCULS RÉNAUX
## ou lithiase urinaire

### DESCRIPTION

Certains minéraux présents dans les urines peuvent se cristalliser et former de petits calculs (ressemblant à des « cailloux »), qui stagnent dans les voies urinaires. Lorsqu'ils grossissent et se retrouvent dans le canal de l'uretère (entre le rein et la vessie), ils bloquent ce conduit et l'organisme provoque des spasmes pour les éliminer, phénomène qu'on appelle les coliques néphrétiques.

Cette pathologie s'appelle lithiase urinaire, souvent mieux connue sous le nom de « calculs rénaux » ou de « pierres aux reins ».

### SYMPTÔMES

- affection totalement **asymptomatique***, tant que les calculs stagnent dans les reins
- douleurs soudaines et intenses au moment des coliques, diffuses au niveau des lombaires, du bas-ventre et jusqu'aux organes génitaux
- sang dans les urines
- envie fréquente d'uriner
- nausées, vomissements (pendant les crises)

Le cas est particulièrement grave si la personne n'est plus capable d'uriner ou si elle souffre déjà d'insuffisance rénale. Dans ces deux cas, il faut aller d'urgence à l'hôpital.

S'il y a de la fièvre, c'est le signe qu'on n'est pas en présence de calculs, mais plutôt d'une infection rénale (pyélonéphrite), qui nécessite également une prise en charge médicale d'urgence.

### CAUSES
#### et facteurs de risque

La formation des calculs se fait à partir de cristaux de calcium dans 75 % des cas, ou bien d'ammoniaque associé à du magnésium, l'un ou l'autre se combinant avec des oxalates. D'autres types de calculs se forment à partir d'acide urique (qui est aussi à l'origine de la goutte).

Les facteurs de risque varient donc selon la composition des calculs ; il est important de les faire analyser (lorsque c'est possible) car les recommandations sont spécifiques à chaque cas.

Une consommation trop importante d'oxalates augmente le risque pour les deux premiers types de calculs. Les sources alimentaires d'oxalates sont les suivantes : épinards et autres légumes à feuilles (surtout mangés crus), asperges, persil, betteraves, fraises, céleris, noix, amandes et arachides, soja, son de blé, persil, rhubarbe, cacao…

Les excès en protéines animales et en fruits de mer augmentent considérablement les risques de calculs d'acide urique.

On a longtemps cru qu'il fallait éviter la consommation de calcium (alimentaire ou en suppléments) pour prévenir la formation de calculs du premier type ; on tempère désormais cette idée, et ce serait même le contraire. Il faut donc adopter un juste

milieu : en consommer pourrait aider, mais il ne faut pas être dans l'excès.

D'autres facteurs sont en cause :

- urine dont le pH est trop acide (calculs d'acide urique) ou trop alcalin (autres types de calculs)
- manque d'hydratation
- excès de sel (qui augmente l'excrétion de calcium urinaire)
- surpoids (qui cause une augmentation de l'élimination par les reins)
- excès de supplémentation en vitamine D

## TRAITEMENT
## (en tisanes de préférence, pour l'élimination)

Les meilleures plantes **lithotritiques***, qui sont aussi des diurétiques détoxicantes (voir *Détoxication*) sont les suivantes :

~ la Chanca piedra (toute la plante, généralement vendue en gélules) ou *Phyllantus niruri* : dissolvante lithotritique très puissante, à grande rapidité d'action

~ la Verge d'or (parties aériennes) ou *Solidago canadensis* : lithotritique **urétéro-dilatatrice***

~ le Genévrier (baie, feuilles) ou *Juniperus communis* : diurétique **uricosurique***, **antilithiasique***, anti-inflammatoire

~ l'Eupatoire (racine) ou *Eupatorium purpureum* : dissolvante lithotritique, diurétique uricosurique

~ le **Pissenlit** (feuille) ou *Taraxacum officinalis* : diurétique

**ATTENTION** : les effets secondaires possibles de la Chanca piedra restent méconnus. Elle est toutefois contre-indiquée avec des antihypertenseurs et diurétiques. Il faut aussi l'éviter en cas d'hypotension et la réserver surtout à la prévention (attention en cas de crise aiguë!). Pour la Verge d'or, voir *Allergies*. Le Genévrier ne doit pas être pris à long terme ni à forte dose. Il est contre-indiqué en cas de grossesse, de diabète (et de traitement de cette maladie), d'infection et d'insuffisance rénales, de problèmes de tension artérielle. L'Eupatoire est contre-indiquée en cas de grossesse, de troubles hépatiques, de cancer, et avec **tout** traitement médicamenteux ; elle doit être prise sur le court terme, avec les racines **toujours** sèches.

On pourra aussi prendre en synergie, pour adoucir les parois des tissus irrités de l'uretère, la **Guimauve** (racine) ou *Althaea officinalis* : émolliente, anti-inflammatoire. Les HE de Genévrier (*Juniperus communis*) et de Khella (*Ammi visnaga*) sont utiles pour les lithiases urinaires.

Il est à noter que les lithiases de la vésicule peuvent être également traitées par la Chanca piedra, l'Eupatoire et le Pissenlit.

### Compléments naturopathiques

Un apport en vitamine B6 et en magnésium aide à dissoudre les calculs rénaux.

Certaines sources avancent qu'une consommation importante de vitamine C favoriserait les lithiases, mais les avis sont partagés. Des naturopathes de renom dénoncent cette hypothèse.

## AUTRES CONSEILS
## (alimentation, mode de vie, etc.)

Boire beaucoup d'eau (au moins 2 litres par jour).

Consommer des agrumes aide à dissoudre les calculs (par l'acide citrique), sauf le pamplemousse, qui a un effet contraire ; il faut donc éviter ce fruit.

Réduire sa consommation de protéines animales.

# CANDIDOSE
## (intestinale, cutanée, vaginale)

### DESCRIPTION

Les infections à champignons et levures sont souvent appelées candidoses, car elles sont généralement liées au type le plus commun d'entre eux, le *Candida albicans*. Les candidoses touchent principalement la peau, le système digestif (intestins) et le système reproducteur. On dit qu'elles sont « systémiques » lorsqu'elles touchent plusieurs systèmes à la fois ; mais il s'agit alors d'une pathologie très grave qui nécessite un suivi médical.

### CAUSES et facteurs de risque

Un déséquilibre alimentaire est souvent à l'origine d'une candidose intestinale, mais cette dernière peut aussi apparaître suite à une opération chirurgicale ou un acte invasif (exemple : hydrothérapie du côlon), en raison d'un probable manque d'hygiène, ou simplement parce que ces interventions créent un déséquilibre. Dans tous les cas, la flore intestinale est affectée et déséquilibrée : les « bonnes » bactéries s'affaiblissent au profit des champignons, qui se mettent à proliférer. Tout est donc simplement question d'équilibre, puisque champignons et levures font déjà partie de notre riche **microbiote*** à l'origine ; ils deviennent problématiques seulement lorsqu'ils sont en surnombre. Comment en viennent-ils à proliférer ? Essentiellement parce que le sucre sous toutes ses formes les nourrit et, si nous en mangeons trop, ils se multiplient. Une autre cause principale est la consommation récente d'antibiotiques, qui tuent indifféremment les mauvaises et les bonnes bactéries, tout en laissant intacts les champignons.

Pour les candidoses cutanées (peau du dos, front, cuir chevelu, aisselles, sourcils, orteils), les causes sont :

- humidité stagnante (transpiration, vêtements synthétiques, chaussures fermées)
- changement de température et de saison
- contagion depuis une serviette de toilette ou à la piscine

Les candidoses vaginales (donc localisées en interne, sur les muqueuses) apparaissent en cas de :

- transpiration, maintien de l'humidité (favorisée par les sous-vêtements synthétiques et les vêtements serrés)
- suites de menstruations
- contagion par voie sexuelle ou contact de vêtements et serviettes contaminées
- mauvaise hygiène et mauvaises habitudes d'essuyage à la selle (contagion de l'anus au vagin)

### SYMPTÔMES

- taches plus foncées ou plus claires sur la peau (pour les candidoses cutanées)
- picotements (candidoses cutanées)
- pellicules sur le cuir chevelu
- inflammation (pour les candidoses vaginales)
- **prurit*** anal ou vaginal (candidoses vaginales et intestinales)
- mauvaise digestion, flatulences (candidoses intestinales)
- fatigue chronique (candidoses intestinales)
- fringales de sucre (candidoses intestinales)
- écoulement nasal clair fréquent (candidoses intestinales)

**ATTENTION** : le Noyer noir ne doit pas être pris en usage prolongé et, de plus, il risque de retarder l'effet des médicaments. Le Pau d'arco est contre-indiqué en cas de grossesse, de troubles de la coagulation, de prise d'anticoagulants / antiplaquettaires et d'immunosuppresseurs. Il nous vient malheureusement de loin, puisqu'il est originaire d'Amérique du Sud ; son statut n'est pas encore menacé, mais il pourrait l'être si la demande venait à augmenter. En outre, de nombreuses variétés proches, vendues parfois à sa place, n'ont pas les mêmes propriétés ; attention donc à bien vous assurer de la variété et de la provenance auprès d'un fournisseur de confiance.

## TRAITEMENT
### (en tisanes concentrées ou en teintures-mères, et en externe : onguent, pommade, ovules, lotion)

Des plantes et des huiles essentielles **antifongiques*** sont conseillées pendant 2 à 3 semaines pour une candidose vaginale, et à long terme en cas de candidose intestinale (de 3 à 6 mois). De manière générale, on conseille de continuer le traitement pendant plusieurs semaines après disparition des symptômes avec :

- le Noyer noir (brou) ou *Juglans nigra* : antifongique, antibactérien, astringent
- L'**Ail** (gousse) ou *Allium sativum* : antifongique, immunostimulant
- la **Calendule** (fleurs) ou *Calendula officinalis* : fongicide, émolliente, astringente
- le Pau d'arco / Lapacho (écorce interne) ou *Tabebuia impetiginosa* : fongicide puissant, immunostimulant, astringent

Les HE de Girofle (*Eugenia caryophyllus*) et d'Origan (*Origanum compactum*) sont de bonnes antifongiques pour le système digestif.

En cas de candidose cutanée, on traitera avec un onguent ou une pommade faite à partir d'huiles essentielles antifongiques :

- HE d'**Arbre à thé** (*Melaleuca alternifolia*)
- HE de **Palmarosa** (*Cymbopogon martinii*)
- HE de Bois de Hô (*Cinnamomum camphora var. Glavescens linaloliferum*)

On pourra ajouter dans l'onguent les plantes antifongiques citées ci-dessus (Noyer noir, **Calendule**, Pau d'arco) sous la forme de teintures-mères.

Les HE antifongiques sont parfois prescrites en interne : dans ce cas, il est toujours préférable d'être suivi.e par un.e professionnel.le de santé.

Pour les candidoses vaginales : on peut préparer des ovules (ou suppositoires vaginaux) avec les mêmes HE (**Arbre à thé** et **Palmarosa** surtout), sur une base de beurre de cacao[60].

Pour le cuir chevelu : la Sauge (feuilles) ou *Salvia officinalis* est une excellente antipelliculaire, et en décoction concentrée, elle peut faire office de lotion capillaire.

Pour les enfants, on choisira l'Ail, la Calendule et les HE en externe.

### Compléments naturopathiques

Il est essentiel de consommer des probiotiques de très bonne qualité, contenant environ 35 à 40 milliards de bactéries, 1 à 2 fois par jour. Un traitement de 3 mois sera utile en cas de candidose intestinale ou vaginale.

L'extrait de pépins de pamplemousse et l'acide caprylique (issu de la noix de coco) sont aussi d'excellents antifongiques.

## AUTRES CONSEILS
### (alimentation, mode de vie, etc.)

Il est fortement conseillé de changer radicalement de mode alimentaire, quel que soit le type de candidose par laquelle on est concerné, mais en particulier pour les candidoses intestinales et vaginales. On supprimera donc tous les sucres, sucres ajoutés et sucres naturels : le miel, les fruits et les légumes très sucrés (bananes, carotte, citrouille…), ainsi que l'alcool (qui est un sucre !), les aliments raffinés, ceux à base de farines blanches, et les pommes de terre. Il est très important de suivre ce régime strictement, car le moindre écart est fatal. À la place, on favorisera la consommation de légumes à faible teneur en sucre (légumes verts, crucifères, etc.), d'aliments **pré- ou probiotiques*** (légumineuses, lacto-fermentations comme la choucroute ou le kombucha, aliments contenant de l'inuline comme le topinambour), de céréales à grains entiers, de graines et de noix, de germinations… On supprimera aussi les aliments acidifiants (produits laitiers, viandes et charcuteries, fritures, café et thé…)

Après ou pendant un traitement antibiotique, il est d'autant plus conseillé de prendre des probiotiques comme mentionné plus haut (bien veiller à les prendre à distance des antibiotiques : au moins trois heures de décalage entre les deux prises).

En prévention comme en cas de crise, il faut éviter de porter des fibres synthétiques : préférer le coton, le lin, le chanvre, ou toute autre fibre naturelle.

À la selle ou dans la douche, toujours s'essuyer et se laver de l'avant vers l'arrière. Il faut apprendre cette pratique aux petites filles dès leur plus jeune âge pour que cela devienne un automatisme par la suite.

En cas de transpiration abondante (après un effort ou une grosse chaleur), il est important de se changer et / ou de ne pas tarder à prendre une douche.

***Que ton aliment soit ta seule médecine…***

– Hippocrate

[60] Plusieurs magasins de produits naturels ou sites en ligne proposent des méthodes (livres, tutoriels) de fabrication de produits thérapeutiques et vendent également le matériel et les matières premières nécessaires.

# CONJONCTIVITE
## BLÉPHARITE – CHALAZION – ORGELET

### DESCRIPTION

La blépharite, la conjonctivite et le chalazion sont des inflammations au niveau de l'œil.

La conjonctivite est une inflammation des conjonctives, soit les muqueuses intérieures des paupières et le tissu recouvrant le blanc de l'œil.

La blépharite est une inflammation du bord et de la peau des paupières supérieures.

Le chalazion est une inflammation qui se forme sur la paupière supérieure suite à une accumulation de sécrétions, qui donne naissance à un kyste sous la peau.

L'orgelet est une infection de la paupière bénigne, qui apparait près des cils, sous la forme d'un petit nodule.

### CAUSES et facteurs de risque

- origine virale ou bactérienne (notamment virus de l'herpès et staphylocoque)
- présence de poussière ou d'un corps étranger de petite taille
- accumulation de produits irritants (cosmétiques par exemple)
- allergies
- manque d'hygiène
- infestation par le *Demodex folliculorum*, un parasite de type acarien (cas de la blépharite chronique)

### SYMPTÔMES

- douleur, gonflement et rougeur sur le site de l'inflammation
- larmoiements, picotements
- sensation du « grain de sable » (conjonctivite)
- sécrétions purulentes avec yeux collés au réveil (blépharite)
- formation d'un petit kyste ou d'un nodule, fermes au toucher (chalazion ou orgelet)

**ATTENTION** : l'atteinte par staphylocoque peut être grave. Avec les plantes, une amélioration doit se faire très rapidement, mais si les symptômes persistent ou s'aggravent au bout de 3 ou 4 jours, consultez un médecin.

### TRAITEMENT (en bains oculaires ou en compresses à partir d'une tisane concentrée)

- le **Plantain** (feuille) ou *Plantago major* : astringent, anti-inflammatoire
- le Bleuet (fleurs) ou *Centaurea cyanus* : antiseptique ophtalmique
- la **Camomille allemande** (fleurs) ou *Matricaria recutita* : anti-inflammatoire, émolliente
- l'Euphraise (parties aériennes) ou *Euphrasia officinalis* : décongestionnante oculaire, anti-inflammatoire
- toute plante astringente en général, comme le **Framboisier** (feuilles) ou *Rubus idaeus* ; dans certaines civilisations, comme en Iran par exemple, on utilise du thé noir très concentré.

**POUR LE CHALAZION** : apposer de simples compresses humides et chaudes sur les yeux plusieurs fois par jour est très efficace ; on gagne encore en efficacité en y ajoutant les plantes ci-dessus.

**POUR LA BLÉPHARITE ET LA CONJONCTIVITE**, les compresses doivent être bien humidifiées, et on peut commencer par les presser légèrement pour laisser couler de la tisane (refroidie mais encore un peu tiède) dans les yeux, pendant quelques minutes. On dépose ensuite les compresses (une pour chaque œil).

Il est fort recommandé d'utiliser des compresses stériles. Au moment de les appliquer, il faudra veiller à bien traiter les deux yeux même si un seul est atteint, tout en prenant garde de ne pas toucher les deux yeux avec la même compresse, pour ne pas créer de surinfection.

Pour les enfants, on pourra utiliser toutes les plantes citées.

Aromathérapie : ne jamais mettre d'huiles essentielles dans les yeux ou sur les parties du visage trop proches de la zone oculaire. En revanche, on peut utiliser sans problème des hydrolats : la Rose (*Rosa Damascena*), la **Camomille allemande** (*Matricaria recutita*), l'Hamamélis (*Hamamelis virginiana*) et le Bleuet (*Centaurea cyanus*) seront appropriés pour un nettoyage externe de l'œil.

**ATTENTION** : l'Euphraise présente quelques contre-indications (voir *Allergies*) et le Bleuet est doté d'une relative innocuité ; dans tous les cas, ces deux plantes, utilisées en externe comme recommandé ici, ne présentent aucune contre-indication ni effet indésirable.

## AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

Maintenir une hygiène parfaite (se laver régulièrement les mains), surtout au moment de l'application.

# CONSTIPATION

## DESCRIPTION

La constipation est un état lié à la raréfaction de la défécation, dont la fréquence normale devrait être de 1 à 2 fois par jour. Les déchets alimentaires, prêts à être éliminés, restent trop longtemps en attente dans le côlon et se mettent alors à se dessécher, car la quantité d'eau résiduelle finit par être absorbée au niveau de la muqueuse intestinale. L'évacuation devient d'autant plus difficile.

Il existe aussi une constipation plus discrète, qui correspond à une élimination partielle, mais insuffisante.

## CAUSES
### et facteurs de risque

Les causes principales sont :

- un régime alimentaire pauvre en fibres
- une consommation insuffisante de liquides
- le manque d'exercice physique
- la rétention des selles, la répression régulière de l'envie de déféquer (courante chez la femme ou chez l'enfant) qui crée à la longue une paresse intestinale
- le stress et certains états émotionnels
- un abus de **laxatifs*** à long terme

Mais une constipation inexpliquée peut aussi être la conséquence de :

- la prise d'autres médicaments tels que les anxiolytiques, les antidépresseurs, les **anti-hypertenseurs***
- une supplémentation en fer minéral
- le syndrome du côlon irritable (souvent, la constipation alterne avec la diarrhée)
- une tumeur ou une malformation
- le diabète
- la grossesse
- des changements hormonaux
- des troubles hépatiques
- une obstruction intestinale
- une diverticulite
- des lésions intestinales
- un trouble métabolique (surplus de calcium ou carence en potassium)
- un trouble endocrinien (hypothyroïdie)
- un trouble neurologique (neuropathie, Parkinson…)

## SYMPTÔMES

Les selles peuvent s'accumuler dans le côlon ou dans le rectum. Les symptômes associés sont :

- un inconfort ou une sensation de lourdeur au niveau de l'abdomen, du côlon ou du rectum
- des migraines ou des vertiges
- des crises hémorroïdaires ou des fissures anales (liées à la difficulté d'évacuation)
- des coliques ou des spasmes intestinaux
- de la nausée
- de l'insomnie, de la dépression
- des palpitations cardiaques
- des maladies de peau (liées à une accumulation des toxines)

## TRAITEMENT
### (en tisanes de préférence, pour l'élimination)

**Attention !** Les plantes laxatives, tout comme les médicaments laxatifs, ne peuvent se prendre qu'occasionnellement et sur une courte durée, car non seulement elles rendent l'intestin dépendant de ces produits, mais en plus, elles sont irritantes et **purgatives*** à la longue. Dans tous les cas, que l'on soit en présence de

constipation simple ou associée à une pathologie sous-jacente, la meilleure méthode à long terme consiste à faire des changements dans son mode de vie et son alimentation.

Les plantes laxatives les plus connues sont les suivantes :

- le Lin (graines moulues, non-chauffées, mélangées à la nourriture ou un verre d'eau) ou *Linum usitatissimum* : laxatif
- la Mauve (fleurs) ou *Malva sylvestris* : laxative douce, émolliente
- la **Pensée sauvage** (fleurs) ou *Viola tricolor* : laxative douce, émolliente, anti-inflammatoire
- la **Guimauve** (racine) ou *Althaea officinalis* : laxative douce, émolliente
- l'Aloès (latex) ou *Aloe vera* : laxatif, à prendre cru en interne (tandis que le gel est détoxicant et émollient)
- le Séné (feuilles, fruits) ou *Cassia angustifolia* : laxatif puissant
- la Bourdaine (racine) ou *Rhamnus frangula* : laxative puissante, cholagogue

Pour les enfants, on choisira la Pensée sauvage, la Mauve et la Guimauve, plus douces. Pour les adultes, elles seront bien souvent efficaces aussi.

Il sera important, simultanément ou dans un deuxième temps, d'aider le foie à soutenir les intestins (voir aussi *Détoxication*). Avec des plantes amères, cholagogues et cholérétiques, on augmentera la production de bile et on facilitera donc l'évacuation des selles. Les plantes hépatiques sont d'ailleurs très souvent laxatives :

- l'**Artichaut** (feuilles) ou *Cynara scolymus* : cholagogue, cholérétique
- le Chardon-bénit (feuilles) ou *Cnicus benedictus* : cholagogue, cholérétique, digestif

### Compléments naturopathiques

On pourra éventuellement compléter ce traitement par un déclenchement plus « mécanique », avec un lavement d'huile végétale ou des suppositoires à la glycérine (végétale de préférence). Dans tous les cas, la prise de probiotiques est fortement conseillée.

Enfin, un traitement de fond sur les plans nerveux et émotionnel pourra être suivi, si la cause se situe à ce niveau (voir *Fatigue et stress chroniques*).

### AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

Il faudra favoriser :

- la marche et l'exercice physique ;
- la diminution du stress (relaxation, etc.) ;
- l'automassage de l'abdomen pour activer le transit ;
- l'écoute de soi : aller à la selle lorsque le besoin se fait sentir (il est souvent nécessaire de réapprendre à un intestin paresseux à fonctionner, ce qui se fait progressivement) ;
- une bonne hygiène alimentaire comprenant beaucoup de fibres (solubles et insolubles) : fruits et légumes frais, grains entiers, légumineuses ; ainsi que de bons gras (huiles crues) et une hydratation suffisante et régulière.

L'ostéopathie est aussi d'un grand secours pour la constipation passagère et chronique. Un suivi avec plusieurs séances est recommandé pour aider à résoudre ce problème sur le fond.

**ATTENTION** : Le Lin est contre-indiqué en cas de troubles de la thyroïde, de diverticulite ou de côlon irritable. La Mauve ne doit pas être prise à fortes doses pour éviter un effet trop laxatif (elle est d'ailleurs déconseillée en cas de diarrhées chroniques). Le latex d'aloès (un liquide jaune, extrait de la surface des feuilles) est contre-indiqué en interne pour les femmes enceintes / allaitantes et les jeunes enfants, en cas d'ulcères, de problèmes intestinaux, rénaux, hépatiques ou cardiaques, de vomissements, de traitement avec des anticoagulants et en prévision d'une chirurgie ; enfin, il faut le prendre avec modération car il peut être très laxatif et même irritant intestinal. Le gel d'aloès est hypoglycémiant donc il faut rester très prudent en cas de diabète et d'hypoglycémie ; il y a parfois un peu de gel dans le latex. Le Séné et la Bourdaine sont très forts : de petites doses seront suffisantes pour commencer, et on les prend sur une durée maximum d'une semaine. Elles sont contre-indiquées avec les enfants et les femmes enceintes. Pour le Chardon-bénit, voir *Allergies*.

# CYSTITE
## (infectieuse et interstitielle) et PROSTATITE

### DESCRIPTION

Une cystite est une inflammation de la vessie. Elle peut être aigüe ou chronique, selon la cause. Elle touche en grande partie les femmes adultes. Chez l'homme, l'infection urinaire est une prostatite, et elle est plus rare.

### CAUSES
#### et facteurs de risque

Les deux types de cystites sont : la cystite infectieuse, dont la cause est bactérienne (le plus souvent, par la bactérie *E.coli*) ou beaucoup plus rarement, fongique ; et la cystite interstitielle, dont la cause est mal définie, souvent multifactorielle.

Pour la cystite infectieuse, les facteurs de risque sont :

- de mauvaises habitudes d'hygiène quant à l'essuyage ou au moment du nettoyage
- un manque d'hydratation
- des rapports sexuels après une période d'abstinence ou avec manque d'hygiène
- une irritation à la suite de l'usage de contraceptifs tels que spermicides, diaphragmes ou préservatifs
- la constipation
- le port de vêtements serrés et synthétiques
- le diabète (qui affaiblit le système immunitaire et le rend plus vulnérable aux bactéries)
- la grossesse
- la ménopause (par le manque d'œstrogènes) et / ou la sécheresse vaginale
- une malformation de l'urètre (trop court, qui génère des cystites fréquentes, même chez l'enfant)

Pour la cystite interstitielle, les causes peuvent être :

- un antécédent de cystite bactérienne, ayant laissé des micro-lésions et une sensibilité accrue dans la vessie
- une anomalie du système nerveux, qui transmet mal le message de la vessie au cerveau
- une dégradation de la paroi interne de la vessie
- le stress (physique et émotionnel)
- des antécédents de maladies auto-immunes, en particulier l'**endométriose*** ou le lupus
- des antécédents d'autres pathologies : syndrome du côlon irritable, fibromyalgie…

Chez l'homme, l'hyperplasie bénigne de la prostate crée un risque accru de prostatite. D'autres facteurs, tels que la nourriture épicée, l'abus d'alcool ou le manque d'hydratation peuvent jouer également.

### SYMPTÔMES

- douleurs dans le bas-ventre, qui peuvent irradier autour
- envie d'uriner très fréquente, malgré la difficulté à uriner
- sensations de brûlure au moment de la **miction***
- présence de sang dans les urines
- urines troubles (présence de pus)

Les cystites interstitielles ne sont concernées que par les quatre premiers symptômes.

## TRAITEMENT
## (en tisane de préférence, pour l'élimination)

### Pour la cystite infectieuse
### (traitement de 4 à 7 jours selon la gravité)

On utilisera des plantes diurétiques, immunostimulantes et antiseptiques / antibiotiques, qui sont aussi, pour certaines, détoxicantes :

- la **Busserole** (feuilles) ou *Arctostaphylos uva-ursi* : diurétique, excellente antiseptique urinaire
- l'Hydraste (racine en poudre) ou *Hydrastis canadensis* : antibactérien puissant. Une demi-cuillère à thé / café par tasse suffit.
- L'**Échinacée** (fleurs) ou *Echinacea angustifolia* : immunostimulante, antibactérienne
- le Maïs (« barbe ») ou *Zea mays* : diurétique, adoucissant, anti-inflammatoire
- le Genévrier (baie / feuille) ou *Juniperus communis* : diurétique, antiseptique, anti-inflammatoire
- le Chiendent (feuilles) ou *Agropyron repens* : diurétique, émollient, anti-inflammatoire
- la **Guimauve** (racine) ou *Althaea officinalis* : émolliente, adoucissante, anti-inflammatoire
- la **Camomille allemande** (fleurs) ou *Matricaria recutita* : anti-inflammatoire, analgésique*

On peut compléter le traitement avec des HE : **Cannelle** (*Cinnamomum verum*) et **Origan** (*Oreganum compactum*) sont les plus fortes.

Le risque d'une cystite bactérienne non traitée ou mal prise en charge (trop tardivement) est de dégénérer en pyélonéphrite (infection du rein), maladie qui peut avoir des conséquences graves. En cas de cystite dont les symptômes perdurent plus de 2 jours, ou en cas de récidive, il faut rapidement consulter un médecin. De même, à la fin d'un traitement phytothérapeutique, des analyses d'urine permettent de s'assurer de l'efficacité du traitement en cas de doute.

Une cystite chez l'enfant est toujours anormale et peut être notamment le signe d'une malformation, outre les risques de complications plus importantes. Chez la femme enceinte, ou en cas d'anomalie ou de pathologie pré-existante du système urinaire, on est également en présence de cas plus graves ou plus à risque. Dans tous ces cas, il faudra rapidement consulter.

**ATTENTION** : La Busserole, très efficace, est spécifique de la cystite infectieuse ; en tant qu'antibactérienne, on la donnera en priorité (en synergie avec la Guimauve pour l'irritation). On se rabattra sur l'Hydraste seulement si la Busserole ne fonctionne pas suffisamment vite. L'Hydraste est coûteux, menacé à l'état sauvage, et sa toxicité en fait une plante de très court terme (1 semaine maximum) ; il est contre-indiqué pour les femmes enceintes et allaitantes, pour les enfants de moins de 12 ans, et en cas de trouble hépatique, d'hypertension et d'inflammation gastrique). Le Maïs, étant diurétique, doit être évité en cas de traitement aux médicaments antihypertenseurs ; par ailleurs, il n'a pas prouvé son innocuité avec les femmes enceintes. Le Genévrier doit se prendre à petites doses et sur du court terme (risque de toxicité rénale) ; il est contre-indiqué avec les enfants, en cas de grossesse / allaitement, diabète, hypo- et hypertension artérielle, problèmes cardiaques, maladies rénales, tendance à l'épilepsie et aux allergies respiratoires, inflammations gastriques ou intestinales, fièvre, traitement avec des médicaments diurétiques et antidiabétiques. Le Chiendent est contre-indiqué en cas d'œdème découlant d'une insuffisance cardiaque ou rénale.

### Pour la cystite interstitielle

- ~ la **Guimauve** (racine) ou *Althaea officinalis* : émolliente, adoucissante, anti-inflammatoire
- ~ la **Camomille allemande** (fleurs) ou *Matricaria recutita* : anti-inflammatoire, analgésique
- ~ le Pavot de Californie (fleurs) ou *Eschscholzia californica* : relaxant, **sédatif***, analgésique
- ~ La **Passiflore** (parties aériennes) ou *Passiflora incarnata* : sédative, analgésique

On pourra agir aussi sur le système nerveux (voir *Fatigue et stress chroniques*) et, selon la cause, prendre des plantes immunomodulantes et / ou adaptogènes, comme :

- l'Astragale (racines) ou *Astragalus membranaceus* : immunomodulant, adaptogène
- l'Ashwagandha (racines) ou *Withania somnifera* : immunomodulant, adaptogène
- le Basilic sacré (parties aériennes) ou *Ocimum sanctum* : adaptogène, tonique nerveux

**ATTENTION** : l'Ashwagandha est contre-indiqué en cas d'hypothyroïdie, et il est préférable de le prendre le soir ; le Basilic sacré est contre-indiqué en cas de traitement antidiabétique. Pour l'Astragale, voir *Allergies*.

### Compléments naturopathiques

- vitamine C, en poudre
- probiotiques
- la D-mannose a des propriétés anti-adhérentes (et non antiseptiques), mais elle reste dérivée d'un sucre

### AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

- Boire de l'eau, régulièrement et en quantité suffisante, ce qui permet d'éliminer au fur et à mesure les bactéries (c'est le traitement numéro 1 !).
- Le jus de canneberge (sans sucre) permet de prévenir les crises ou les récidives.
- Éviter l'alcool, le sucre, les épices et limiter le sel.
- Aux toilettes et dans la douche, il est important d'apprendre (dès le plus jeune âge) à s'essuyer et à se laver toujours d'avant en arrière, et non pas le contraire ; de même, il est important de ne pas se laver excessivement pour ne pas fragiliser la flore vaginale, qui protège le terrain.
- Toujours uriner avant et après un rapport sexuel, et boire de l'eau après le rapport.
- Veiller à l'hygiène des mains et de la zone urogénitale et anale pendant les rapports.
- Porter des vêtements amples et en fibre naturelle de préférence.

# DÉTOXICATION

***Cette section ne concerne pas une pathologie à proprement parler, mais vise à décrire une pratique préventive traditionnelle en herboristerie, qui peut accompagner les traitements spécifiques proposés, dans le cas de certaines pathologies.***

## La détox, effet de mode ?

La cure de plantes et de suppléments visant à détoxiquer (ou « détoxifier[61] ») l'organisme est devenue une vogue ces dernières années, portée par la naturopathie et l'herboristerie, et vulgarisée (à l'extrême parfois) par de nombreux sites et livres, ce qui a aussi généré des critiques notamment par le milieu médical. Le terme lui-même, devenu à la mode, est certes un peu galvaudé. Mais en réponse à ces deux idées opposées, il semble pertinent de garder une position médiane : bien qu'un tel engouement soit probablement exagéré et que la cure de détoxication ne soit ni un remède-miracle, ni une réponse systématique à toutes les pathologies, elle a néanmoins sa place en herboristerie et il convient de lui redonner ses lettres de noblesse. Ceci est d'autant plus intéressant dans le contexte actuel, où nous devons faire face à un « trop-plein », une surcharge de produits à toxicité cumulative que génère le mode de vie contemporain, qu'il soit urbain ou rural (pollution de l'air, des sols et de l'eau, dans lesquels on retrouve, entre autres : des perturbateurs endocriniens, des métaux lourds, des pesticides et des insecticides, des résidus de médicaments, etc.). Face à ce trop-plein, notre organisme est souvent dépassé et il ne peut pas éliminer aussi rapidement qu'il s'intoxique[62]. De plus, chez certaines personnes, les organes d'élimination sont plus faibles, pour une raison génétique ou pathologique (par exemple : antécédent de cirrhose ou d'hépatite – dans ces cas-là, on utilisera des plantes très douces).

De tout temps, l'humain a cherché à soutenir son organisme dans ce processus d'« auto-nettoyage ». Au même titre que les autres animaux, il a commencé à utiliser la purge comme l'une des premières façons de désencrasser son système digestif. Les autochtones du continent américain, du nord au sud, pratiquent la suerie grâce à la hutte de sudation (que l'on appelle *temascal* en Amérique latine), afin de procéder à une purification du corps (ainsi que de l'esprit). Dans les pays scandinaves, le sauna rappelle cette coutume. Dans la médecine ayurvédique, la cure du *Panchakarma* repose entièrement sur le concept de la détoxication : chaque étape consiste à nettoyer en particulier un organe, selon les besoins identifiés au préalable. En Europe, le lavement et les saignées étaient des pratiques courantes jusqu'à l'avènement de la médecine moderne. La médecine traditionnelle chinoise les incluait également dans ses techniques de soins (la saignée se faisant avec ce qu'on appelle les « ventouses humides »). Enfin le jeûne, que l'on retrouve dans de nombreuses cultures, fait partie des méthodes de purification les plus utilisées.

Toutes régions et traditions confondues, remontant jusqu'à la Grèce ou l'Égypte antiques, les plantes qui étaient déjà répertoriées et connues pour favoriser ce processus sont nombreuses ; toujours utilisées de nos jours, elles ont un effet vomitif, purgatif, cholagogue, diurétique, altératif ou circulatoire lymphatique et sanguin.

►

[61] Les deux termes *détoxiquer* et *détoxifier* existent bien dans le vocabulaire médical, décrivant en particulier le travail catabolique du foie. En revanche, leurs substantifs (détoxication, détoxification) sont des néologismes. J'ai choisi « détoxication » car il s'oppose plus facilement à celui d'« intoxication ». Ceci nous amène à un autre néologisme, qui définit l'action éliminatrice d'une substance : le terme « détoxicant ».

[62] Il est vrai qu'à l'origine, notre corps tend naturellement vers l'équilibre (ou homéostasie). La nature étant bien faite, nous avons été doté.e.s d'organes dont l'une des fonctions principales est précisément de faire le tri et d'éliminer les substances indésirables.

## Dans quels cas faire une détoxication ?

S'appuyant sur ce long passé et sur un savoir pratique et empirique datant de plusieurs millénaires, nos herboristes contemporains continuent à conseiller, lorsque cela est pertinent, une synergie de plantes qui soutiennent les organes émonctoires (intestins, foie, reins) et favorisent un nettoyage au niveau des fluides corporels (sang, lymphe), comme traitement d'accompagnement et de fond, en parallèle à un traitement plus ciblé (par exemple antibactérien / antiviral, mucolytique, antihistaminique, hormonal, immunostimulant, etc.). Les conditions concernées par la cure de détoxication sont les suivantes :

- Les pathologies révélant une surcharge ou une stagnation : digestion lente et difficile, constipation, infections respiratoires chroniques ou répétées (dont sinusite) avec production de mucus, arthrose, diabète, migraines, œdèmes, crises hémorroïdaires…
- Les problèmes cutanés : acné, furoncles, dermatites…
- Les réactions excessives du système immunitaire : allergies respiratoires et cutanées, eczéma, psoriasis, conditions auto-immunes (dont certains types de rhumatismes)…
- Les conditions liées à un déséquilibre hormonal (fibrome, endométriose, kystes aux seins[63]) et les troubles menstruels (SPM, métrorragies et ménorragies…).
- Les intoxications au long cours, avec des substances telles que l'alcool ou les drogues diverses, ou après un traitement médicamenteux particulièrement lourd (traitement anticancéreux ou antituberculeux, par exemple).
- Le changement de saison, qui correspond à une tradition ancestrale et à la volonté d'entamer de façon saine un nouveau cycle (concept que l'on retrouve, notamment, dans la médecine chinoise). La détoxication se fait surtout à l'entrée dans l'automne (pour se préparer à la rentrée et aux rigueurs de l'hiver) et à l'arrivée du printemps (pour « renaître », au diapason avec la nature). Ces deux saisons correspondent aussi à un moment où les pathogènes (bactéries, virus) démontrent une activité accrue, créant des épidémies de grippe, gastro-entérite, etc.

## Dans quels cas NE PAS faire une détoxication (ou prendre des précautions) ?

La cure de détoxication est contre-indiquée pour les femmes enceintes / allaitantes et les enfants, et en cas d'insuffisance hépatique, d'insuffisance rénale, de fatigue chronique ou de burn-out, d'affections du système nerveux (dépression, etc.), de maladies graves et aiguës ainsi que de traitements médicamenteux en cours. Dans tous ces cas, une détoxication risquera d'épuiser et de fragiliser davantage l'organisme, ou même d'aggraver la condition préexistante. En cas de certaines maladies intestinales (côlon irritable, maladie de Crohn, diverticulite…), il faudra adapter le traitement avec des plantes très douces et à faible dosage. Un suivi avec un.e professionnel.le est alors vivement conseillé.

S'agissant d'une intoxication aux métaux lourds (soupçonnés de jouer un rôle majeur dans le développement de maladies dégénératives et neurologiques, notamment l'autisme[64]), il est conseillé de ne surtout pas faire d'auto-traitement chélateur à l'aveuglette. Premièrement, il faut déterminer s'il y a réelle intoxication. Certains médecins sont spécialisés dans ce domaine (ils restent encore rares, car il s'agit d'une médecine d'avant-garde, qui pourrait toutefois se développer dans les années à venir)[65]. Les normes médicales varient selon les pays ; certains spécialistes font envoyer les analyses dans un pays voisin (certaines villes des États-Unis pour l'Amérique du Nord, Allemagne pour l'Europe) afin d'obtenir des résultats fiables. Deuxièmement, les substances mobilisant les particules de métaux lourds dans l'organisme ne sont pas

63 C'est le foie qui recycle les hormones et participe donc à leur régulation. Dr Aviva Romm (herboriste, sage-femme et médecin) conseille des plantes détoxicantes dans les protocoles qu'elle a établis pour ces pathologies. Voir Aviva Romm, *Botanical Medicine Women's Health*, St-Louis, Churchill Livingstone Elsevier, 2010.

64 Voir Tina Jafari *et al*, « The association between mercury levels and autism spectrum disorders : a systematic review and meta-analysis », *Journal of Trace Elements in Medicine and Biology*, vol. 44, 2017, p. 289-297.

65 Au sujet de l'intoxication aux métaux lourds, voir aussi ce livre, qui l'évoque : Michel Lallement, *Les trois clés de la santé*, *op. cit*.

dénuées de danger, y compris celles qui sont de source naturelle (chlorelle, coriandre, ail des ours, pour citer les exemples les plus connus). En effet, si l'on remet en circulation trop rapidement ces particules, elles risquent d'aller se loger dans des organes où elles provoqueront encore plus de dégâts que là où elles se trouvaient initialement. Il faut donc suivre un protocole très précis, et il est indispensable d'être suivi de près par un.e praticien.ne chevronné.e. De plus, les plantes chélatrices posent le risque d'être déjà lourdement contaminées elles-mêmes : en ayant la capacité d'absorber ce qui est mauvais, elles vont inévitablement se charger des métaux présents dans la terre, en plus de capter les autres substances toxiques et la radioactivité qui s'y trouvent éventuellement[66]. Dans ce cas, au lieu de se « détoxiquer » on ne manque pas de s'intoxiquer encore davantage…

### TRAITEMENT de détoxication (en tisanes, de préférence, à prendre 2-3 fois / jour)

La détoxication consiste à procéder à un « nettoyage » progressif à plusieurs niveaux, de préférence par étapes, l'une après l'autre :

1. il est conseillé de toujours commencer par une vidange intestinale, et plus particulièrement si les intestins sont paresseux ou s'il y a constipation (1 à 3 jours, maximum) ;
2. on continue avec une étape cruciale : le foie, qui est l'un des organes les plus importants pour l'élimination et le métabolisme (7 à 10 jours) ;
3. c'est au tour des reins : un autre organe essentiel dans le processus éliminatoire (7 à 10 jours) ;
4. et enfin, les fluides corporels : sang et lymphe, qui transportent toutes les substances en circulation dans le corps, y compris les mauvaises (7 à 10 jours).

Le processus complet dure donc de 3 à 5 semaines. Cette durée et cette mise en œuvre par étapes sont idéales pour garantir une efficacité optimale, mais il est possible de s'adapter en prenant, par exemple, dans un même temps une synergie de diverses plantes agissant les unes sur le foie, les autres sur les reins, et encore d'autres sur les fluides (voir la proposition plus bas).

Idéalement, le traitement se fait avec des tisanes, pour faciliter l'élimination rénale. Si les tisanes ne sont pas faciles d'accès ou si on n'aime pas en boire, on peut se rabattre sur les teintures-mères ou sur les gélules ; dans ce cas il faudra veiller à consommer de l'eau en quantité suffisante.

Voici les plantes que l'on peut utiliser, étape par étape :

**DES PLANTES LAXATIVES** : Séné (*Cassia angustifolia*), Bourdaine (*Rhamnus frangula)*, Mauve (*Malva sylvestris*), graines de **Lin** moulues (*Linum usitatissimum),* latex d'Aloès (*Aloe vera*).

**DES PLANTES CHOLAGOGUES, CHOLÉRÉTIQUES, HÉPATO-RÉGÉNÉRATRICES** : **Artichaut** (*Cynara scolymus*), Chardon-bénit (*Cnicus benedictus*), racine de **Pissenlit** (*Taraxacum officinalis*), **Romarin** (*Rosmarinus officinalis*), **Chardon-Marie** (*Silybum marianum*), **Achillée** (*Achillea millefolium*), Gentiane (*Gentiana lutea*).

**DES PLANTES DIURÉTIQUES ET ANTILITHIASIQUES** : racine de **Pissenlit** (*Taraxacum officinalis*), **Prêle** (*Equisetum arvense*), **Ortie** (*Urtica dioica*), Verge d'or (*Solidago canadensis*), Chiendent (*Agropyron repens*), Eupatoire (*Eupatorium purpureum*), Bouleau (*Betula alba*).

**DES PLANTES NETTOYANTES DU SANG ET DE LA LYMPHE** : Bardane (*Arctium lappa*), **Gaillet** (*Galium verum*), **Trèfle rouge** (*Trifolium pratense*).

[66] C'est pourquoi les suppléments d'algues (chlorelle, spiruline) doivent être impérativement cultivés dans des tubes de verre, donc protégés de toute contamination aérienne ou maritime. De même, il est préférable d'éviter les produits chélateurs qui proviennent de zones dont on sait qu'elles sont contaminées. Par exemple, la coriandre de Californie (région qui constitue le grenier de l'Amérique du Nord) a des chances d'être démesurément radioactive, car la côte Ouest américaine, touchée par les débris de Fukushima (dont certains sont supposés être radioactifs) présente des taux de césium particulièrement élevés, relevés notamment dans le poisson (voir le *Wall Street Journal* du 29 mai 2012). La coriandre est l'une des plantes qui attirent particulièrement les substances toxiques présentes dans l'environnement.

On note que certaines de ces plantes sont, en plus, minéralisantes : la Prêle, l'Ortie, le Trèfle Rouge.

Si on souhaite faire un mélange de plantes qui agissent ensemble sur tous les plans, on pourra prendre par exemple les synergies suivantes :

- Pissenlit + Bardane (ce mélange classique et tout simple agira efficacement puisque le Pissenlit travaille à la fois sur le foie et les reins, et que la Bardane est une nettoyante du sang et de la lymphe) ;
- Artichaut + Verge d'or + Trèfle rouge ;
- ou Chardon-bénit + Chiendent + Gaillet.

Les combinaisons sont modulables selon les autres actions de la plante et le profil de la personne… En cas de constipation, on peut commencer tout d'abord avec une plante de l'étape 1 seule, mais autrement, les plantes cholagogues et cholérétiques auront dans tous les cas une action légèrement laxative.

Pour certaines personnes, il peut être plus facile de se laisser guider par un.e thérapeute ou de se faire suivre intégralement dans un institut spécialisé, qui prendra en charge, pendant une durée d'une semaine minimum, tous les aspects de la détoxication : sommeil, alimentation, détente, exercice doux, plantes et suppléments…

**ATTENTION** : Il y a des contre-indications pour les plantes précitées. Pour le Séné, la Bourdaine, la Mauve et l'Aloès : voir *Constipation*. Pour le Chardon-bénit, la Verge d'Or et le Bouleau : voir *Allergies*. Pour la Gentiane : voir *Diarrhée*. Pour le chiendent : voir *Cystite*. Pour l'Eupatoire : voir *Calculs rénaux*. Pour la Bardane : voir *Acné*.

### Compléments naturopathiques

Pour faire une cure de détoxication ou pour compléter celle proposée en herboristerie, on peut aussi choisir des suppléments à base de molécules antioxydantes et / ou éliminatrices telles que : le glutathion, la N-acétyl-cystéine, les enzymes digestives, le sélénium, la chlorophylle, le malate de magnésium, la vitamine C. Ceci dit, les plantes en elles-mêmes sont déjà très efficaces, et prises sous leur forme la plus simple (plantes séchées en tisanes), elles sont peu coûteuses[67]. Les suppléments de synergies toutes faites sont à éviter, parce qu'elles ne répondent pas aux besoins spécifiques de chaque personne (voir au chapitre 4 – *Les suppléments*).

## AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

Il est important de faire cette cure à un moment que l'on choisit pour se ressourcer et repartir à neuf : l'idéal est d'être en vacances ou au moins d'éviter les périodes de stress professionnel. On met toutes les chances de son côté en mangeant sainement et en faisant une pause avec toutes les substances que l'on sait dommageables pour sa santé à la longue : sucre, alcool, aliments raffinés, aliments industriels, fritures et autres mauvais gras, viande rouge et charcuterie et, si possible, cigarette. Il est conseillé de boire suffisamment d'eau (surtout si vous choisissez une autre forme que les tisanes), pour aider le processus d'élimination.

C'est aussi le moment de ralentir le rythme, de prendre du temps pour soi, de se relaxer, de faire de l'exercice, de se coucher tôt. En bref, de se refaire une santé !

On conseille également de ne pas retomber immédiatement dans les excès après une cure de détoxication…

[67] Voir aussi la section *Prévention*, dans le chapitre premier).

## RECETTE

# « Détox douce express », simple et bon marché

1. Préparer pour la journée une infusion de : fleurs de mauve, feuilles d'Artichaut, feuilles d'Ortie, fleurs de Trèfle rouge (mélangées au préalable dans un sac, à parts égales) : 3 cuillères à thé (= à café) dans 750 ml d'eau.
2. Filtrer et boire 1 tasse (= 200 à 250 ml) de cette tisane, de préférence avant le repas.
3. Garder le reste (les 500 ml restants) dans un bocal propre, au réfrigérateur, pour les deux autres repas. Continuer la cure pendant 10 jours, en évitant, en parallèle, les excès et tous les possibles intoxicants (alcool, sucre, fritures, malbouffe....)
4. En support, pour soutenir et relancer le foie, on peut consommer du Chardon-Marie en extrait standardisé ou en TM.

**N.B.** : *Si le goût de l'Artichaut est mal supporté, on peut le remplacer par du Chardon-bénit.*

# DIARRHÉE

## DESCRIPTION

Il s'agit du passage rapide dans le gros intestin des résidus de nourriture, puis de leur évacuation, sans que les parois intestinales n'aient eu le temps d'en absorber l'eau ; c'est pourquoi on utilise aussi le terme de « selles liquides ». Il s'agit généralement d'une réaction mécanique de l'organisme pour aider le système digestif à se débarrasser d'un élément irritant ou pathogène.

## CAUSES et facteurs de risque

Les causes les plus fréquentes sont :

- la présence de bactéries, de parasites ou de virus intestinaux – par la consommation d'eau ou d'aliments infectés – qui provoquent une irritation de la muqueuse
- une intolérance à certains aliments, qui créent une inflammation immédiate
- le syndrome du côlon irritable
- une origine nerveuse et émotionnelle
- un traitement médicamenteux particulier, comme les antibiotiques

Mais de façon chronique, ce problème peut aussi révéler des conditions plus rares ou plus graves :

- une tumeur, un cancer du côlon
- de l'hyperthyroïdie
- une maladie du pancréas
- une rectocolite
- un ulcère hémorragique

Il faudra consulter un médecin pour identifier la cause d'une diarrhée persistante.

## SYMPTÔMES

- selles fréquentes, abondantes et liquides
- inflammation intestinale, douleurs
- spasmes intestinaux
- gaz et ballonnements, liés à la fermentation
- déshydratation : fatigue, sécheresse de la bouche et de la peau, urine plus foncée et moins fréquente, perte de poids rapide

## TRAITEMENT
## (en tisanes de préférence, pour la réhydratation)

Il est important de réduire les risques de déshydratation, mais sans intervenir immédiatement contre la réaction naturelle d'élimination. On conseille généralement d'attendre 3 jours avant d'agir, car en cas de virus ou de bactérie sans gravité (style gastro-entérite), il est possible que les choses rentrent dans l'ordre d'elles-mêmes. Toutefois, au-delà de ce délai, et même bien avant cela s'il s'agit de jeunes enfants dont le risque de se déshydrater est à la fois plus grand et plus dangereux, il faut intervenir pour ralentir l'évacuation et, en même temps, renforcer l'hydratation. On utilise des plantes astringentes et antispasmodiques, des plantes émollientes, ainsi que des plantes et huiles essentielles antibactériennes et antivirales en cas d'infection.

- le **Framboisier** (feuilles) ou *Rubus idaeus* : astringent doux
- la **Camomille allemande** (fleurs) ou *Matricaria recutita* : digestive, calmante
- le **Plantain** (feuilles) ou *Plantago major* : astringent moyen
- le Bleuet (fruit séché, racines) ou *Vaccinium myrtillus* : astringent moyen
- l'Hamamélis (feuilles) ou *Hamamelis virgiana* : astringent fort
- la Vigne rouge (feuilles) ou *Vitis vinifera* : astringente forte
- la **Guimauve** (racine) ou *Althaea officinalis* : émolliente, adoucissante

- L'**Ail** (gousse) ou *Allium sativum* : tonique immunitaire, antibactérien (si infection)
- le **Thym** (parties aériennes) ou *Thymus vulgaris* : antiseptique, anti-inflammatoire (si infection)
- l'**Échinacée** (racines) ou *Echinacea angustifolia* : immunostimulante, antibactérienne, antivirale (si infection)
- la Gentiane (racine) ou *Gentiana lutea* : très amère, tonique du foie (cholagogue, cholérétique) – par son action importante sur le foie, elle aide à lutter contre d'éventuelles bactéries et parasites.

En cas de besoin immédiat et si on ne dispose pas de ces plantes, le thé (vert ou noir) est très astringent et aide à calmer les diarrhées dans un premier temps.

Pour les enfants, on pourra choisir toutes les plantes en gras ainsi que le Bleuet.

On pourra ajouter au traitement des HE de **Basilic** (*Ocimum basilicum*) ou d'Estragon (*Artemisia dracunculus*), en massage sur le ventre et / ou par voie orale, pour leur côté antispasmodique. En cas d'infection bactérienne ou virale, on pourra prendre notamment de l'**Origan** (*Origanum compactum*) et de la **Cannelle** écorce (*Cinnamomum verum*). Voir également *Parasitose*.

En cas d'origine nerveuse ou émotionnelle, on adjoindra des plantes intervenant dans ce domaine. Voir *Fatigue et stress chroniques*.

### Compléments naturopathiques

Des probiotiques, du charbon activé et de l'argile verte ultra-ventilée sont fortement conseillées (ces deux dernières doivent être prises à distance des repas et des autres traitements). Le charbon et l'argile, grâce à leur côté **adsorbant***, réduiront les gaz et pourront aussi évacuer les pathogènes. Les probiotiques permettent de reconstituer la flore intestinale et d'aider l'organisme à mieux se défendre dans la plupart des cas de diarrhée.

## AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

Il est important d'adapter son régime en consommant des aliments sans fibres et des aliments liquides, sucrés et salés, qui réhydratent ou contribuent à stopper les diarrhées de façon mécanique :

- des bananes
- du riz, en soupe dans son eau de cuisson, à laquelle on peut ajouter des herbes (pour le goût) et du sel (ou de la sauce soja) pour prévenir la déshydratation
- des bouillons de légumes (les carottes cuites sont pauvres en fibres et riches en sucre)
- de l'eau avec des électrolytes (si jamais vous ne pouvez pas en trouver, on peut en faire soi-même une version simplifiée, en ajoutant 1 portion de sel pour 4 portions de sucre dans 1 litre d'eau, sur la base d'une cuillère à café par portion)

Éviter en particulier le café, les fritures, les produits laitiers, les épices, qui risquent fort d'aggraver les symptômes.

Vérifier les intolérances alimentaires, surtout en cas de diarrhée récidivante.

En voyage dans les pays à risque, il est conseillé de boire de l'eau filtrée, purifiée ou minérale, et d'éviter de manger des légumes crus ou des fruits déjà pelés (pelez-les vous-même et lavez-les à l'eau minérale). Pour cuisiner ou faire du thé / café à base d'eau du robinet, la faire bouillir préalablement pendant au moins 10 minutes. Il faudra aussi éviter les glaçons et prendre soin de se brosser les dents à l'eau filtrée ou minérale.

En cas de diarrhée d'origine nerveuse, il est important de veiller à calmer le mental et réduire l'impact du stress sur votre corps (voir *Fatigue et stress chroniques*).

**ATTENTION** : Le Bleuet doit être pris avec précaution en cas de diabète, d'hypoglycémie et / ou de traitements antidiabétiques : il faut donc, avec le suivi d'un médecin, réajuster les doses. En dosage alimentaire, les femmes enceintes / allaitantes peuvent le consommer, mais par précaution, il est préférable de l'éviter en dosage thérapeutique. L'Hamamélis est contre-indiqué en cas d'irritation gastro-intestinale, de troubles rénaux ou hépatiques ; il ne doit pas être pris à long terme. La Vigne rouge est contre-indiquée pour les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes, en cas de trouble hépatique ou de cancer hormono-dépendant. La Gentiane est contre-indiquée en cas de grossesse / allaitement, d'hyper- et d'hypotension, d'ulcère, de gastrite, de reflux et avec la prise d'antiacides et d'antihypertenseurs.

# DOULEURS MUSCULAIRES
## (crampes, élongations, courbatures)

### DESCRIPTION

Il existe plusieurs types de douleurs musculaires. Les plus courantes sont les courbatures, qui sont des micro-lésions des tissus musculaires que le corps va réparer par une réaction inflammatoire.

L'élongation est une blessure légère du muscle, soit un étirement des fibres musculaires qui peut aller jusqu'au déchirement dans sa forme plus grave, qu'on appellera alors un claquage.

La crampe est une contraction soudaine et involontaire d'un muscle, le plus souvent au niveau des membres, qui disparaît rapidement.

### CAUSES
### et facteurs de risque

Les douleurs musculaires comme l'élongation et la courbature surviennent après une sollicitation importante des muscles. Elles peuvent être liées à la pratique d'un sport ou à un effort physique mené de façon inhabituelle, trop intensive, brutale, sans échauffement, ou avec une hydratation insuffisante.

Les crampes peuvent apparaître aussi lors d'un geste ou d'un effort plus intense : elles sont alors dues à une surdose d'acide lactique dans le sang, à un manque de glucose sanguin ou à un décalage entre la circulation sanguine et le besoin de l'organisme à ce moment-là dans l'effort. Elles peuvent aussi se produire à n'importe quel autre moment : pendant le sommeil ou au repos (quelques heures après l'effort ou lors d'une fatigue liée à une position inconfortable). Dans ce cas, les crampes sont souvent le signe d'une carence en minéraux et plus particulièrement en calcium, en magnésium ou en potassium. Les minéraux aident d'ailleurs à éliminer l'acide lactique. Certains médicaments peuvent causer des crampes récurrentes. Enfin, une intoxication aux métaux lourds doit être recherchée.

**À SAVOIR** : si vous n'avez pas sollicité vos muscles, les courbatures peuvent aussi être le signe d'une infection virale (grippe, paludisme, etc.).

Une crampe qui dure dans le temps prend la forme d'une tétanie et peut avoir d'autres causes plus graves ; il convient alors de consulter un médecin.

### TRAITEMENT
### (en tisanes ou en teintures-mères ; en externe surtout : huiles, baumes, onguents)

On traitera les cas les plus durables et les plus douloureux (élongation, courbatures importantes) avec

### SYMPTÔMES

- douleurs et sensibilité au toucher : sourdes lors de courbatures, vives et soudaines lors d'une élongation, très intenses et fugaces dans le cas de crampes
- inflammation
- raideurs

L'élongation peut durer plusieurs semaines, alors que la courbature est une réaction de réparation du muscle, qui s'estompe rapidement (quelques jours au plus). La crampe dure normalement quelques minutes, même si une douleur résiduelle peut persister durant quelques heures.

de l'Arnica (fleurs en huile infusée, pommade ou teinture-mère) ou *Arnica montana*, appliqué localement dès les premiers symptômes, 4 à 5 fois par jour.

On pourra aussi aider le corps à réparer les tissus en utilisant, à l'externe et en massage régulier :

- la **Consoude** (racine en huile infusée ou en baume) ou *Symphytum officinale* : régénératrice tissulaire, analgésique
- le **Millepertuis** (fleurs en huile infusée) ou *Hypericum perforatum* : régénérateur tissulaire, anti-inflammatoire, analgésique
- les HE anti-inflammatoires d'**Eucalyptus citronné** (*Eucalyptus citriodora*) et de **Gaulthérie** (*Gaultheria procumbens*) peuvent être ajoutées lors du massage (voir recette du « Baume-qui-soulage » plus bas).

En interne (tisanes ou TM) et / ou en externe (compresses de TM ou de tisane concentrée), on utilisera les plantes anti-inflammatoires et analgésiques suivantes :

- la **Camomille** romaine (fleurs) ou *Chamaemelum nobile* : anti-inflammatoire, **antalgique***
- la **Passiflore** (parties aériennes) ou *Passiflora incarnata* : anti-inflammatoire, analgésique
- la Reine-des-prés (sommités fleuries) ou *Filipendula ulmaria* : anti-inflammatoire

Ces dernières pourront être données dans un deuxième temps, après le travail réparateur de l'inflammation.

Des plantes nutritives et minéralisantes, à long terme, aideront à prévenir les rechutes et traiter les éventuelles carences :

- la **Prêle** (tiges stériles) ou *Equisetum arvense* : minéralisante, riche en silice
- l'**Ortie** (feuilles) ou *Urtica dioica* : minéralisante, riche en fer

**ATTENTION** : La Camomille romaine est contre-indiquée en cas de traitement aux anticoagulants, et elle ne doit pas être prise à fortes doses. La Reine-des-prés est contre-indiquée en cas d'allergies aux salicylates / AINS, troubles de la coagulation, ulcères gastro-duodénaux, traitement aux anticoagulants / fluidifiants sanguins, ainsi qu'avec les enfants, les femmes enceintes et allaitantes. La Luzerne est contre-indiquée en cas de lupus érythémateux, de menstruations très abondantes, et avec des médicaments anticoagulants. La Rhodiola doit être évitée le soir ; elle peut générer de l'agitation. Le Fenugrec est déconseillé en cas de grossesse et de maladie hormono-dépendante. L'Arnica est très toxique en interne ; en externe, il ne doit jamais être appliqué sur une plaie ouverte. Il peut provoquer chez certaines personnes des irritations cutanées.

- la Luzerne (parties aériennes, ou graines germées) ou *Medicago sativa* : nutritive, riche en nombreux minéraux et vitamines

Enfin, on pourra améliorer la résistance à l'effort, le rythme cardiaque, l'oxygénation et surtout la récupération grâce à la Rhodiola (racine) ou *Rhodiola rosea*, une excellente adaptogène antioxydante, souvent adoptée par les sportifs. Ces derniers pourront aussi consommer des graines de Fenugrec (*Trigonella foenum-graecum*) cuites ou germées, pour contribuer à augmenter leur masse musculaire.

Les enfants prendront Camomille, Passiflore, Ortie, Luzerne et les plantes en externe.

### Compléments naturopathiques

L'*Arnica montana* sous forme homéopathique est utile pour les traumatismes physiques ; il est donc recommandé pour les élongations.

Pour aider à réhydrater et compenser le manque éventuel en minéraux, on pourra prendre des

électrolytes ou un complexe minéralisant. Dans le cas des crampes fréquentes avec carences avérées, il est indispensable de se supplémenter en calcium, en potassium et / ou en magnésium. La vitamine C en traitement de fond contribuera aussi à soutenir l'organisme.

### AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

Pour prévenir les courbatures et les élongations, la pratique sportive doit se faire en fonction des capacités de chacun.e, éventuellement en augmentant le rythme de façon très progressive. Les échauffements et les étirements (avant et après l'effort) sont indispensables.

S'hydrater suffisamment et choisir une alimentation adaptée à la pratique d'un effort physique régulier est également très important : veiller à un apport suffisant en protéines, en glucides, mais aussi en vitamines et minéraux.

En cas d'élongation ou de courbatures, il est essentiel de se reposer et de revoir à la baisse les objectifs de son programme sportif, le cas échéant.

En cas de crampes, la seule attitude efficace sur le moment est de respirer lentement et profondément, ce qui oxygène les tissus. Vous pouvez aussi masser tout doucement le muscle hypertendu à l'aide des plantes citées précédemment. Massothérapeute, kinésithérapeute, ostéopathe et chiropracteur sont aussi à même de vous aider.

## RECETTE

## Baume-qui-soulage, pour toutes les douleurs musculaires ou articulaires

Mélanger de l'huile infusée de racines de Consoude et de l'huile infusée de Millepertuis (voir les recettes sur les fiches de chacune de ces plantes), à parts égales (par exemple, 20 ml de chacune).

Faire chauffer très légèrement (tiédir) au bain-marie, puis ajouter de la cire d'abeille biologique et pure, en petites pastilles ou râpée (on peut aussi choisir de la cire végétale). La quantité à ajouter est environ de 15 à 20 % du poids des huiles (moduler selon le degré d'épaississement désiré). Remuer jusqu'à ce qu'elle soit fondue.

Retirer du feu, laisser refroidir légèrement et ajouter les huiles essentielles d'Eucalyptus citronné et de Gaulthérie, une quinzaine de gouttes de chacune (si la menthe poivrée est bien tolérée, on peut en ajouter aussi 5-10 gouttes). Optionnel : ajouter quelques gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse, pour la conservation.

Bien mélanger à l'aide d'un petit bâton de bois. La préparation ne doit pas être complètement froide sinon les huiles essentielles ne se mélangeront pas bien.

Mettre dans des petits pots en verre ambré, ou des pots de crème hydratante vides (très propres et secs, même stérilisés si possible). Garder au réfrigérateur pour six mois environ.

# DYSPEPSIE / MAUVAISE DIGESTION

## DESCRIPTION

La dyspepsie est le mot médical qui définit une digestion lente et difficile. Elle génère un inconfort après les repas, au niveau de l'estomac et des intestins. De façon isolée, la dyspepsie n'est pas grave. Si d'autres symptômes y sont associés, ou si elle persiste sans amélioration, il est important de consulter un médecin.

## CAUSES
### et facteurs de risque

En général, la dyspepsie est due à une surnutrition : repas trop riche, peu équilibré (trop gras, trop sucré) et / ou en trop grande quantité ; ou à une carence digestive : hypo-acidité (production trop faible de sucs digestifs), elle-même souvent liée à une situation de stress prolongé, de prise des repas trop rapide et sans mastication ou de production insuffisante d'enzymes digestifs.

Il peut arriver que certains médicaments soient mis en cause dans la dyspepsie.

Toutefois, attention : elle peut être également le symptôme d'une pathologie plus grave : un cancer, une gastrite (inflammation de l'estomac), une **anémie*** pernicieuse, ou une maladie intestinale.

## SYMPTÔMES

- digestion lente et sensation de lourdeur
- aigreurs et brûlures d'estomac
- crampes intestinales
- sensation de satiété, même après un repas léger

## TRAITEMENT
### (en tisanes ou en teintures-mères) :

L'herboristerie regorge de plantes digestives, qui sont aussi parfois antispasmodiques, anti-inflammatoires, toniques hépatiques, calmantes :

- le **Fenouil** (graines) ou *Foeniculum vulgare* : digestif, carminatif*
- le **Gingembre** (racine) ou *Zingiber officinale* : digestif, antiémétique
- la Menthe poivrée (feuilles) ou *Mentha piperita* : carminative, antispasmodique
- le Basilic (feuilles) : ou *Ocimum basilicum* : antispasmodique, digestif
- la Coriandre (graines) ou *Coriandrum sativum* : carminative, antispasmodique
- la **Camomille allemande** (fleurs) ou *Matricaria recutita* : digestive, calmante
- la **Cataire** (sommités fleuries) ou *Nepeta cataria* : digestive, calmante
- la Gentiane (racine) ou *Gentiana lutea* : amère, tonique du foie (cholagogue, cholérétique)
- **la Mélisse** (feuilles) ou *Melissa officinalis* : calmante, digestive

Il faut savoir que les plantes toniques hépatiques ont aussi pour effet d'accélérer la digestion, et même d'ouvrir l'appétit (voir aussi à la section *Détoxication*).

Pour les enfants, on choisira en tisane la Cataire (à tout âge), la **Camomille**, la Coriandre et le **Fenouil**.

**ATTENTION** : La Menthe poivrée est bien indiquée pour la dyspepsie, mais peut provoquer chez certaines personnes le mal qu'elle est censée traiter ; si elle n'aide pas, cesser immédiatement de la prendre. Elle est contre-indiquée en cas de grossesse, de trouble hépatique, de problèmes de vésicule biliaire, et d'acidité gastrique. De plus, elle interagit négativement avec de très nombreux médicaments, il est donc préférable de l'éviter avec tout traitement ; dans tous les cas, il faut se limiter à des doses raisonnables et sur du court terme. Le Basilic est contre-indiqué en cas de grossesse / allaitement. La Coriandre doit être évitée en cas de traitement antidiabétique. Pour la Gentiane, voir à Diarrhée.

Les huiles essentielles de **Gingembre** (*Zingiber officinale*), de Fenouil (*Foeniculum vulgare)*, de Carvi (*Carum carvi*) et de **Citron** (*Citrus limonum*) sont digestives.

### Compléments naturopathiques

On pourra compléter ce traitement avec des probiotiques et un complexe d'enzymes digestives (amylase, protéase, bromélaïne, papaïne, etc.), à prendre en début de repas.

### AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

Il est important de commencer à changer sa façon de s'alimenter :

- prendre le temps de manger, en s'asseyant confortablement, en mastiquant longtemps et suffisamment pour aider l'organisme à produire en quantité des sucs digestifs ;
- choisir des repas plus légers et mieux équilibrés, en particulier sans fritures et sans sucres ajoutés, pas trop riches en glucides ;
- éviter de boire pendant les repas, surtout de l'eau froide, qui coupe la digestion[68].

Par ailleurs, il est conseillé de faire un travail de fond sur la gestion du stress prolongé (s'il y a lieu) ou sur d'éventuelles émotions qui pourraient le générer. Voir *Fatigue et stress chroniques*.

[68] Au Tibet et en Chine, les repas sont traditionnellement accompagnés d'eau chaude ou de thé léger.

# ECZÉMA

## DESCRIPTION

L'eczéma est une réaction cutanée inflammatoire, ponctuelle mais souvent récurrente, non contagieuse, qui peut être de forme bénigne ou grave, et qui apparaît souvent pendant l'enfance avant l'âge de 5 ans (mis à part l'eczéma nummulaire, plus fréquent à l'âge adulte).

## CAUSES
### et facteurs de risque

L'eczéma est une réaction démesurée du système immunitaire à un irritant (ou perçu comme tel par l'organisme). Il se déclenche donc selon le même processus qu'une allergie alimentaire (œufs, poissons…), respiratoire (pollen, poussière…) ou comme une dermatite de contact (allergie au latex, métaux, certaines plantes, produits cosmétiques ou chimiques…). L'eczéma va de pair avec une perméabilité et une porosité de la peau, qui ne joue donc plus son rôle de barrière naturelle.

## SYMPTÔMES

- plaques rouges suintantes (avec petites vésicules) ou très sèches (avec peau écaillée et parfois crevassée)
- inflammation
- démangeaisons (prurit) modérées à intenses
- risques de surinfections
- **desquamations***

Les personnes touchées par l'eczéma sont parfois – ou deviennent par la suite – asthmatiques ou allergiques, et vice-versa. Le fait d'être sujet à l'asthme ou aux allergies est donc un facteur de risque.

L'excès d'hygiène en est un autre (voir *Allergies respiratoires*).

D'autres facteurs peuvent déclencher une crise, qui sera alors plus ou moins longue :

- stress, nervosité, événement important
- pollution, climat froid

## TRAITEMENT
### (en tisanes ou teintures-mères, et en externe)

En interne, on préconise en premier lieu un traitement sur les symptômes et sur le système immunitaire :

- l'**Ortie** (feuilles) ou *Urtica dioica* : adaptogène, immunomodulante, antihistaminique
- le **Sureau** (fleurs) ou *Sambucus nigra* : immunomodulant, tonique immunitaire, anti-allergique
- la **Pensée sauvage** (fleurs) ou *Viola tricolor* : cicatrisante, antihistaminique, émolliente
- la **Calendule** (fleurs) ou *Calendula officinalis* : émolliente, anti-inflammatoire
- le **Plantain** (feuilles) ou *Plantago major* : antiprurigineux
- la **Camomille allemande** (fleurs) ou *Matricaria recutita* : calmante, anti-allergique

Toutes ces plantes sont excellentes aussi pour les enfants.

*En cas d'allergies respiratoires à l'Ortie ou au Plantain, il ne faut évidemment pas consommer ces plantes en traitement.*

En externe, on pourra appliquer aux adultes comme aux enfants un baume hydratant, anti-inflammatoire et antiprurigineux (ou une pommade ou des huiles infusées) à base notamment de **Plantain**, de **Calendule**, de **Pensée sauvage** et de **Camomille allemande**.

En traitement de fond (plutôt pour les adultes), on pourra ajouter des plantes qui nettoient les organes émonctoires (voir aussi la section *Détoxication*) :

- **Pissenlit** (racine) ou *Taraxacum officinalis* : dépuratif du rein et du foie
- Bardane (racine) ou *Arctium lappa* : nettoyante du sang et de la lymphe
- **Trèfle rouge** (fleurs) ou *Trifolium pratense* : altératif sanguin

**ATTENTION** : Pour la Bardane, voir les contre-indications à *Acné*.

Pour calmer les symptômes, on pourra prendre régulièrement des bains d'**Avoine** (flocons), qui seront appréciés aussi des enfants (éviter toutefois les bains trop chauds).

Les huiles essentielles de **Lavande vraie** (*Lavandula angustifolia*), de Camomille allemande (*Matricaria recutita*), de **Palmarosa** (*Cymbopogon martinii*), de **Citron** feuille (*Citrus limonum*), peuvent être ajoutées aux applications externes pour aider à cicatriser et calmer l'inflammation. Elles doivent être diluées dans de l'huile végétale ou dans les huiles infusées / pommades / baumes à base de plantes citées plus haut.

### Compléments naturopathiques

Des cataplasmes d'argile (ne pas laisser sécher : arroser souvent d'eau fraîche et / ou couvrir d'une pellicule plastique) à appliquer sur les plaques pendant au moins 30 minutes permettront d'hydrater et de réparer la peau.

## AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

- Éviter les aliments potentiellement allergisants, ou les matières généralement irritantes. Si rien n'a encore été identifié, on pourra faire des tests en supprimant tous les allergènes potentiels pendant 2-3 semaines ; observer si les crises s'amenuisent et réintroduire les éléments un à un.
- S'hydrater suffisamment (boire au moins 2 litres d'eau par jour). Lorsqu'on a affaire à un eczéma sec, il faut hydrater la peau sur une base quotidienne avec des crèmes d'origine naturelle, en complétant par du beurre de karité ou de cacao.
- Utiliser uniquement des cosmétiques biologiques et naturels.
- Réduire le stress.
- Limiter la poussière chez soi (l'aspirateur est préférable au balai) et utiliser un humidificateur en hiver si l'air est trop sec.

# FATIGUE ET STRESS CHRONIQUES

## DESCRIPTION

Le mode de vie et le rythme actuels amènent de nombreuses personnes à un état de stress durable, allant jusqu'à l'épuisement nerveux, au burn-out, à la dépression. Le stress chronique génère entre autres la production d'une hormone, le cortisol, qui a un effet négatif à moyen ou long terme sur les systèmes nerveux, endocrinien, immunitaire, cardiovasculaire et digestif, principalement. L'organisme s'épuise, physiquement, nerveusement et donc émotionnellement, ce qui génère dans un même temps une fatigue récurrente.

## CAUSES
### et facteurs de risque

Tous les éléments suivants sont en cause – qui s'additionnent bien souvent :

- vie en milieu urbain
- sédentarité et manque d'exercice
- pression au travail
- aliénation par les écrans
- privation de sommeil
- pollution sonore et lumineuse
- tabac, alcool, mauvaise alimentation
- situations conflictuelles répétées, non-dits, frustrations, suite d'événements difficiles

Une fatigue inexpliquée et durable doit être explorée, surtout si elle s'accompagne d'autres symptômes. La fatigue peut être le résultat de nombreuses pathologies plus ou moins graves, qu'il convient d'écarter avant toute chose.

## SYMPTÔMES

Les effets directs notables sont :

- irritabilité, nervosité, facilité à se laisser aller à la colère et à la tristesse
- pertes de mémoire à court terme, troubles de la concentration, confusion mentale…
- troubles du sommeil (insomnie, réveils nocturnes, sommeil non réparateur)
- problèmes digestifs (dyspepsie, nausées, diarrhées, constipation)
- frilosité
- amaigrissement ou, au contraire, prise de poids
- étourdissements, pression artérielle basse, pâleur

La personne en état de stress chronique devient rapidement vulnérable et plus réceptive aux maladies de tout ordre, en particulier celles qu'on relie classiquement au stress émotionnel (eczéma, asthme, troubles digestifs…), mais aussi aux troubles cardiaques (**tachycardie***, crises cardiaques), au cancer, aux maladies dégénératives et auto-immunes (y compris les allergies), et même aux maladies infectieuses. Il est reconnu que le stress chronique affaiblit le système immunitaire (voir, au chapitre 1, la section sur l'environnement émotionnel).

## TRAITEMENT
### (en tisanes, en teintures-mères ou en alimentaire)

Avant toute chose, il s'agit de remettre sur pied un organisme fatigué, en lui permettant de se reposer, de récupérer, de se reminéraliser. Il est inutile de prendre immédiatement des plantes tonifiantes, sous peine d'affaiblir encore davantage la personne. Des plantes nutritives et équilibrantes du système nerveux seront préconisées. Elles peuvent toutes être prises comme traitement de fond, sur le long (voire très long) terme :

- l'**Ortie** (feuilles) ou *Urtica dioica* : tonique nerveuse, adaptogène, riche en fer
- l'**Avoine** (fleurs) ou *Avena sativa* : tonique nerveuse, riche en nutriments
- la Luzerne (feuilles) ou *Medicago sativa* : riche en nutriments, digestive, tonique du système nerveux (tranquilisante)
- la **Scutellaire** (sommités fleuries) ou *Scutellaria lateriflora* : tonique nerveuse, relaxante, anxiolytique.

Si nécessaire, pour aider à retrouver le sommeil, en plus de l'Ashwagandha citée plus bas, on conseillera des **hypnotiques***, qui vont permettre à l'organisme de récupérer, telles que :

- la Valériane (racine) ou *Valeriana officinalis* : relaxante, sédative
- La **Passiflore** (parties aériennes) ou *Passiflora incarnata* : sédative, hypnotique, anxiolytique
- la **Mélisse** ou *Melissa officinalis* : sédative, tonique nerveuse, antidépressive
- la Verveine odorante ou *Lippia citriodora* : calmante, relaxante, légèrement anxiolytique
- les HE de **Mandarine** et de **Néroli** pourront aussi aider (en diffusion, ou en application sur les mains ou sur l'oreiller, à respirer profondément – voir aussi *Insomnie*) ainsi que la **Lavande**.

On recommande ensuite, en deuxième phase, des plantes adaptogènes, sur du moyen ou long terme (en teinture-mère de préférence) :

- l'Éleuthérocoque (racine) ou *Eleutherococcus senticosus* : adaptogène et tonique général
- le Basilic sacré (parties aériennes) ou *Ocimum sanctum* : tonique nerveux, calmant, adaptogène
- l'Astragale (racine) ou *Astragalus membranaceus* : adaptogène et immunostimulant
- l'Ashwagandha (racine) ou *Withania somniferis* : adaptogène, rétablit les cycles du sommeil (à prendre plutôt en soirée)
- le Reishi (champignon) ou *Ganoderma lucidum* : immunostimulant, adaptogène
- la Schisandra (baies) ou *Schizandra chinensis* : adaptogène, antioxydante, tonique général

Puis, en toute dernière phase, après avoir amélioré l'état général, ou en cas de besoin ponctuel, on pourra prendre des plantes tonifiantes et fortifiantes générales :

**ATTENTION** : Pour la Luzerne, voir *Douleurs musculaires*. La Valériane est excitante pour certains ; elle est contre-indiquée avec les enfants, en cas de grossesse / allaitement, trouble hépatique, traitement sédatif / anxiolytique / antidépresseur / analgésique. La Verveine est contre-indiquée en cas de grossesse et d'allaitement, et à hautes doses elle peut provoquer des vomissements. L'Éleuthérocoque est contre-indiqué en cas d'hypotension artérielle, de grossesse / allaitement et pour les enfants ; le Guarana est contre-indiqué en cas d'hypertension, de troubles cardiaques, de grossesse et avec les enfants. Pour la Schisandra, le Maca et le Ginseng, voir *Baisse de libido*. Pour le Basilic sacré et l'Ashwagandha, voir *Cystite*. Pour la Réglisse, voir *Acidité gastrique*.

- le Guarana ou *Paullinia cupana* : en poudre, mélangé dans un jus ou un smoothie
- le Maca ou *Lepidium peruvianum* : également en poudre, dans un jus ou un smoothie
- le Ginseng (racine) ou *Panax ginseng* : en gélules

Dans une logique similaire, on peut aussi stimuler et « nourrir » les surrénales[69] avec :

- la Réglisse (racine) ou *Glycyrrhiza glabra* : tonique surrénalienne, tonique générale
- l'huile essentielle d'Épinette noire ou *Picea mariana ;* en massage directement sur les surrénales (partie haute des reins) et sur le plexus solaire

Pour les enfants, on choisira Avoine, Ortie, Scutellaire, Passiflore et les HE citées.

### Compléments naturopathiques

- vitamine C
- complexe multivitamines et multiminéraux
- vitamine A et vitamine D : ne pas dépasser les doses journalières, traitement de 3 mois maximum
- mélatonine : pour faciliter l'endormissement (le soir au coucher, pendant une période transitoire de 3-4 semaines)[70]

Vérifier qu'il n'y a pas de carences en minéraux et vitamines, notamment en fer ou en vitamine B12.

### AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

Réduire ou supprimer progressivement tous les excitants ou perturbateurs du système nerveux : thé, café, alcool, cigarette, sucre…

Prendre en charge les sources de stress : changer l'organisation de sa vie, faire de la relaxation, de la méditation ou du sport, se ménager des moments pour soi, initier un suivi avec un psychothérapeute si nécessaire.

Pour faciliter le sommeil : éviter les écrans le soir, bloquer toute source de lumière la nuit, établir une routine de préparation au coucher avec une discipline horaire.

[69] Les surrénales sont des glandes qui sécrètent plusieurs hormones, notamment le cortisol et l'adrénaline (appelées les « hormones du stress »). Ces glandes correspondent aussi, en médecine traditionnelle chinoise, à l'énergie primordiale, le Qi des reins, ce qui n'est pas un hasard. On a coutume, en herboristerie, de tonifier les surrénales pour redonner de l'énergie à un organisme épuisé.

[70] À noter : il existe depuis peu des restrictions en France sur la mélatonine, car des effets secondaires ont été relevés chez quelques dizaines de personnes. Les autorités de santé ont donc décidé, par précaution, d'en limiter le dosage et d'informer sur les éventuels risques, à l'instar de certains autres pays européens. En Amérique du Nord, la mélatonine, utilisée depuis plusieurs dizaines d'années, est en vente libre à des dosages plus élevés qu'en Europe, et elle est considérée comme sécuritaire. Il est important de souligner que la France est par ailleurs le pays le plus gros consommateur de médicaments hypnotiques et que ceux-ci ont des effets secondaires très graves sur la santé.

# GINGIVITE
## STOMATITE et PARODONTITE

### DESCRIPTION

La gingivite est une inflammation chronique des gencives, qui peut s'étendre à toute la muqueuse buccale (stomatite) et éventuellement s'accompagner d'aphtes. Non traitée, la gingivite peut aussi s'aggraver et déboucher sur une parodontite, touchant alors l'ensemble des tissus de soutien entre la dent et la mâchoire, incluant l'os et les ligaments. La parodontite peut également être aiguë et les symptômes sont plus sévères. L'infection peut alors se généraliser et mettre en danger la vie du patient, mais ce genre de cas est relativement rare.

### CAUSES
### et facteurs de risque

Une multitude de bactéries sont à incriminer dans le développement d'une gingivite. Plusieurs facteurs favorisent leur prolifération :

- un affaiblissement immunitaire général, notamment lié au VIH, au cancer ou à une leucémie (particulièrement en raison de la chimiothérapie)
- une mauvaise hygiène bucco-dentaire, avec présence avérée de plaque dentaire
- un herpès de la région buccale (créant une « gingivo-stomatite herpétique », lors de la toute première infection par ce virus)
- le bruxisme (grincement ou serrement de dents) : souvent lié au stress, à la nervosité, l'hyperactivité ou l'anxiété, à la position de sommeil, ou enfin, à la façon dont le sommeil s'organise (activité plus intense lors des périodes d'éveil)
- le diabète
- une consommation trop importante de sucre, alcool, et autres glucides
- des carences : en fer, en vitamines du groupe B, en vitamine C, en certains acides aminés

### SYMPTÔMES

Les symptômes sont les suivants :

- dégradation et rétraction de la gencive dans sa partie la plus proche de la dent, ce qui a pour effet possible et ultime le déchaussement dentaire
- inflammation et sensibilité des gencives : gonflement, rougeur
- saignements au brossage
- foyers bactériens à la base de la dent, sous forme de taches brunes
- sensibilité ou douleur possible à la mastication et au brossage (mais la gingivite est souvent indolore ; la parodontite peut parfois l'être aussi, au début)
- halitose

Une gingivite ou une parodontite chroniques augmentent le risque de maladies cardiovasculaires graves, notamment la péricardite. Elles sont désormais connues pour favoriser ou accélérer la démence sénile[71]. Des recherches ont également établi un lien entre ces pathologies et un risque accru de développer certains cancers (poumon, pancréas, bouche, colon)[72]. Il est donc important de ne pas négliger une infection bucco-dentaire.

71 G. Aarabi, G. Thomalia, G. Heydecke, U. Seedorf, « Chronic oral infection : an emerging risk factor of cerebral small vessel disease », *Oral Diseases*, vol. 25, nº 3, 2018, p. 710-719.

72 D.S. Michaud, Z. Fu, J. Shi, M. Chung, « Periodontal disease, tooth loss, and cancer risk », *Epidemiologic Reviews*, vol. 39, nº 1, 2017, p. 49-58.

– le tabagisme
– la prise de certains médicaments (contraceptifs oraux, certains antiépileptiques ou immunomodulants)
– l'âge : les plus de 65 ans sont les adultes les plus touchés. Les enfants, les adolescents ou les jeunes adultes sont aussi à la merci de parodontites précoces ou dites « agressives », à évolution plus rapide ; mais cette forme est plus rare
– une anomalie ou un syndrome génétique, notamment la trisomie 21

### TRAITEMENT
### (en rince-bouche fait à partir de tisanes très concentrées)

On traitera à l'externe, en rince-bouche régulier, grâce aux plantes suivantes :

~ la Sauge (feuilles) ou *Salvia officinalis* : antiseptique (souvent utilisée pour les affections buccales ; on peut aussi utiliser les feuilles fraîches pour frotter les gencives)
~ la Savoyane (parties aériennes) ou *Coptis groenlandica* : antiseptique, anti-inflammatoire, souvent utilisée pour les affections buccales (attention : elle est menacée d'extinction !)
~ la **Calendule** (fleurs) ou *Calendula officinalis* : anti-inflammatoire, antibactérienne, émolliente
~ le **Thym** (parties aériennes) ou *Thymus vulgaris* : antibactérien, antiseptique
~ la **Guimauve** (racine) ou *Althaea officinalis :* émolliente, anti-inflammatoire
~ la **Camomille** (fleurs) ou *Matricaria recutita* : anti-inflammatoire, antiseptique

Le rhizome de la Sanguinaire (*Sanguinaria canadensis*), plante importante dans la pharmacopée des autochtones au Canada, est utilisé depuis longtemps par les dentistes et entre dans la composition de certains dentifrices. Antibactérienne, elle contribue à réduire la plaque dentaire. Sa toxicité cumulative et le fait qu'elle soit menacée d'extinction en font toutefois une plante dont il vaut mieux restreindre l'utilisation.

Il est préférable d'utiliser ces plantes en tisane concentrée, car les teintures-mères à base d'alcool risquent, à la longue, de détruire la flore buccale.

**ATTENTION** : La Savoyane, même en rince-bouche, s'utilise à court terme. Elle est contre-indiquée en cas de jaunisse, de grossesse et d'allaitement, de troubles hépatiques et cardiaques, et d'hypertension. Pour la Sauge, voir *Aphtes*.

On peut ajouter avantageusement à ce traitement des HE antiseptiques et antibactériennes : la Myrrhe (*Commiphora molmol*) et l'**Arbre à thé** (*Melaleuca alternifolia*), toutes deux généralement conseillées pour ce genre de pathologies (la Myrrhe est nettement préférable en HE qu'en teinture-mère, qu'on trouve parfois dans les mélanges destinés à la gingivite). Le clou de Girofle (*Eugenia caryophyllus*) en HE est antibactérien mais aussi antalgique, ce qui sera utile en cas de douleurs ou de sensibilité associées.

Il est aussi intéressant de pratiquer, plusieurs fois par semaine ou même tous les jours, le « *oil pulling* », une technique bien connue en Inde : à jeun ou avant le repas, faire un bain de bouche actif de 15 minutes avec l'équivalent d'une cuillère à table (à soupe) d'huile, en veillant à bien la faire circuler d'avant en arrière dans la bouche, afin qu'elle glisse entre les dents et passe sur chaque parcelle de la gencive. Il faut ensuite recracher l'huile (attention, une huile qui se solidifie facilement comme l'huile de coco risque de boucher les tuyaux de canalisation !) puis se brosser les dents. *A priori*, cela fonctionne avec n'importe quelle huile, mais les championnes sont l'huile de sésame et l'huile de coco, deux excel-

lentes antibactériennes. On peut en outre se brosser les dents avec ces huiles, en y ajoutant éventuellement une goutte d'huile essentielle d'**Arbre à thé** ou, parfois, une pincée de bicarbonate de soude ou de sel non raffiné.

### Compléments naturopathiques

- le co-enzyme Q10 est généralement prescrit pour calmer les accès de gingivite et de parodontite ; il stoppe la rétraction des gencives et aide à cicatriser
- des probiotiques spécifiques pour la flore buccale
- les vitamines antioxydantes classiques : A, C, E
- la propolis, en teinture ou en gomme (à mâcher)
- la gomme de sapin (à mâcher) ou une supplémentation en pycnogénol (substance extraite du pin) à ajouter au rince-bouche

## AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

De façon préventive comme pour accompagner le traitement, il est essentiel de miser sur l'hygiène dentaire : visites régulières chez le dentiste, détartrage, discipline de brossage et nettoyage, incluant une utilisation quotidienne du fil dentaire.

Si les gencives sont sensibles, le brossage doit être soigné : il sera effectué de préférence avec une brosse souple ou extra-souple et un dentifrice non abrasif (les dentifrices naturels sont souvent à base de silice ou d'argile, ce qui agresse davantage la dent et la gencive ; en prêtant attention aux ingrédients, il est toutefois possible d'en trouver qui soient à la fois naturels et doux, indiquant parfois la mention « gencives sensibles »). Il est primordial de faire le bon geste, en partant de la racine de la gencive pour aller vers la dent, et de recommencer toujours dans le même sens, comme un balayage vers l'extérieur. Ainsi, le classique brossage de bas en haut, puis de haut en bas et ensuite de gauche à droite, n'est bon ni pour les dents ni pour les gencives, car il incruste les bactéries dans la gencive au lieu de les éliminer.

Un nettoyage régulier au jet d'eau et des bains de bouche ou brossages effectués de temps en temps avec bicarbonate de soude et / ou eau oxygénée permettent d'éliminer le surplus de bactéries (attention toutefois de ne pas en abuser ; ces produits sont agressifs à la longue). Comme mentionné à la section *Aphtes*, les liquides pour bains de bouche vendus dans le commerce, à base d'alcool, ont pour effet à moyen terme de détruire la flore buccale, qui constitue pourtant une protection immunitaire indispensable.

En cas de bruxisme, le port nocturne d'une gouttière, faite sur mesure, sera utile pour minimiser l'érosion et l'effritement des dents.

# HERPÈS
## (labial et vaginal)

### DESCRIPTION

Maladie infectieuse de type viral, l'herpès se contracte une fois pour toutes et apparaît avec des symptômes visibles chaque fois que le système immunitaire est affaibli. L'herpès labial est dit de type 1 et l'herpès génital est de type 2. Mais les deux virus, très contagieux, peuvent aussi se transmettre au nez, aux yeux, aux oreilles, près des portes d'entrée des muqueuses et mêmes aux joues et aux doigts (« panaris herpétiques »).

### CAUSES et facteurs de risque

L'herpès se transmet par contact buccal ou sexuel, directement sur les lésions. Il apparaît pour la première fois ou se manifeste de nouveau en cas de :

- système immunitaire affaibli
- maladie infectieuse (grippe, etc.)
- fatigue, surmenage, stress prolongé ou aigu
- exposition au soleil ou aux rayons UV

On considère que 67 % de la population de moins de 50 ans est touchée par ce virus, parfois sans même le savoir. Lorsqu'on se sait infecté.e, il faut éviter les situations favorisant les crises.

### SYMPTÔMES

La primo-infection peut être asymptomatique ou bien présenter une réaction inflammatoire très forte, qui s'accompagne de petites vésicules rouges. À chaque fois que le virus se manifeste, cet état inflammatoire se reproduit, à des degrés divers. Du début à la fin de la crise, les symptômes suivants apparaissent :

- picotements sous la peau
- sensation de chaleur
- rougeurs et vésicules au moment culminant de la crise
- croûte jaunâtre puis cicatrisation, en phase finale (qui n'est plus contagieuse)
- fatigue, fièvre ou maux de tête éventuels

### TRAITEMENT
### (en tisanes ou en teintures-mères, et en externe)

On prendra des plantes antivirales, immunostimulantes et cicatrisantes :

~ la **Mélisse** (feuilles) ou *Melissa officinalis* : antivirale très puissante contre l'herpès

~ l'**Échinacée** (racine) ou *Echinacea purpurea* : immunostimulante, antivirale

~ l'Aloès (gel) ou *Aloe vera* : cicatrisant, émollient, **analgésique*** (peut être pris à la fois en externe et en interne)

~ l'Éleuthérocoque (racine, en poudre de préférence) ou *Eleutherococcus senticosus* : immunostimulant, adaptogène. Pris à long terme en prévention, il espace les crises

~ la Propolis d'abeille : en teinture-mère (application externe ou en interne) : antibactérienne, cicatrisante

En HE, on pourra appliquer un mélange antiviral et cicatrisant à base d'**Arbre à thé** (*Melaleuca alternifolia*), de Niaouli (*Melaleuca quinquenervia cineolifera*) et de Lavande aspic (*Lavandula latifolia*) : 1-2 gouttes du mélange pur ou dilué (dans de l'huile végétale) directement sur le bouton, plusieurs fois par jour.

Pour les enfants, on choisira Mélisse, Échinacée et toutes les HE citées (en externe).

**ATTENTION** : rappelons que la Mélisse ne doit pas être prise en cas d'hypothyroïdie. Le gel d'Aloès, contrairement à son latex, ne comporte pas d'effets indésirables ou de contre-indications, surtout en usage externe. Pour l'Éleuthérocoque, voir *Fatigue et stress chroniques*.

## AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

Deux acides aminés ont une interaction avec l'herpès : la lysine réduit les crises et l'arginine les aggrave. Toutes les deux se retrouvent généralement dans les aliments ; il faut donc consommer ce qui est pauvre en arginine et riche en lysine, comme : légumineuses, viande, poissons, œufs, maïs, soja, germe de blé, produits fermentés (miso, choucroute, etc.). En revanche, le chocolat, les noix et les graines doivent être évitées pendant une crise car leur contenu en arginine est trop élevé.

Hormis ces restrictions, il est conseillé de manger équilibré et de prendre suffisamment de repos. Une crise d'herpès signale souvent que la personne est surmenée, fatiguée ; c'est le moment de ralentir. Le stress doit bien sûr être aussi traité : voir *Fatigue et stress chroniques*.

# HYPOGLYCÉMIE

## DESCRIPTION

L'hypoglycémie est un problème souvent lié à une pathologie ou à une prise de médicaments. Mais il existe aussi ce que la médecine appelle une « pseudo-hypoglycémie », ou hypoglycémie réactionnelle, qui n'est pas liée à une maladie particulière.

Le concept d'« hypoglycémie » correspond à un moment pendant lequel le taux de glucose sanguin (la « glycémie ») chute à un niveau plus bas que la normale. C'est l'une des phases de la gestion du sucre par le pancréas, qui, si elle se répète souvent, fait partie d'un problème plus global. En effet, cette phase survient soit après une période de jeûne, soit après une consommation importante de sucre qui génère un pic glycémique pendant lequel le corps se retrouve avec trop de sucre dans le sang, ce qu'on appelle l'**hyper**glycémie. Le pancréas compense alors en produisant une grosse dose d'insuline, pour faire baisser le taux de sucre sanguin. Cet organe a en effet pour rôle de secréter l'insuline (hormone qui fait baisser la glycémie pour la réguler lorsqu'on consomme du sucre), et le glucagon (hormone qui fait hausser la glycémie, notamment en libérant les stocks de glucose). Donc, paradoxalement, plus on consomme de sucre, plus on a de chance de faire de l'hypoglycémie. Cette alternance de phases montantes et descendantes fatigue le système endocrinien, et plus particulièrement notre pancréas.

## CAUSES
### et facteurs de risque

D'éventuelles causes graves, mais évidentes, peuvent être à l'origine de crises d'hypoglycémie (coma éthylique, chirurgie à l'estomac). Par ailleurs, les causes suivantes doivent être écartées avec votre médecin :

- dénutrition, carences
- insuffisance cardiaque ou hépatique
- hypothyroïdie ou autres maladies endocriniennes
- diabète ou intolérance au glucose
- hypertension artérielle

Si l'on est sûr d'être en présence d'une hypoglycémie réactionnelle, il faut connaître les facteurs de risque principaux, afin de les éviter quand c'est possible ou de tenter de minimiser leur impact :

- consommation de sucre importante ou régulière
- surpoids (même minime)
- hypercholestérolémie (cholestérol LDL, ou « mauvais » cholestérol)
- stress chronique (car la production de glucagon est stimulée aussi en état de stress)
- consommation d'alcool en excès ou à jeun (l'alcool étant un sucre)
- consommation de certains médicaments : antidiabétiques, antihypertenseurs, antidépresseurs, antibiotiques, antalgiques…

Lors d'un traitement médicamenteux, on ne pourra rien faire d'autre que surveiller sa consommation de sucre, afin de réduire l'effet secondaire des médicaments. On pourra éventuellement prendre des plantes de façon simultanée, mais des interactions sont possibles et pourraient même avoir des conséquences graves. Dans ce cas, il est donc primordial de consulter un.e spécialiste avant d'entreprendre tout traitement par les plantes.

Les crises d'hypoglycémie ont divers degrés de gravité. Dans les cas les plus sérieux (notamment en présence de diabète), la crise peut aller jusqu'au coma.

Il faut savoir que les troubles de la glycémie constituent une porte d'entrée possible sur le diabète de type 2 ; il est donc important de les prendre au sérieux et d'adapter son mode de vie le plus tôt possible. En cas de suspicion de diabète, consulter un médecin. Si un diabète est déclaré, il ne faut pas faire d'auto-traitement avec les plantes sans avis et suivi médical.

## TRAITEMENT (en tisanes ou en teintures-mères)

Le traitement premier consistera en un changement radical de l'alimentation, mais on peut le compléter par des plantes médicinales. Il s'agira de consommer des plantes **hypoglycémiantes*** avant ou pendant les repas, qui auront pour effet de calmer les pics hyperglycémiques, et donc de réguler la glycémie pour qu'elle soit gérée de façon homogène par l'organisme.

- La Réglisse (racine) ou *Glycyrrhiza glabra* : régulatrice de la glycémie, stimulante des surrénales (à prendre après les repas, pour prévenir la chute hypoglycémique)
- Le Gymnema (feuilles) ou *Gymnema silvestre* : protecteur et régénérateur du pancréas, régulateur de la glycémie, calmant des envies de sucre – on peut consommer la poudre directement, ou la mélanger aux aliments ou à une boisson
- Le Bleuet (racines, feuilles, fruits) ou *Vaccinium angustifolium* : hypoglycémiant, antidiabétique
- La Coriandre (graines) ou *Coriandrum sativum* : régulatrice de la glycémie, **hypocholestérolémiante*** 
- Le Fenugrec (*Trigonella foenum-graecum*) : régulateur de la glycémie

### SYMPTÔMES

- sensation de faim
- nausées
- transpiration
- baisse d'énergie soudaine, faiblesse, fatigue, somnolence (mais la somnolence se produit aussi en cas d'hyperglycémie)
- vertiges, étourdissements et même perte de connaissance
- tremblements, nervosité
- irritabilité, voire agressivité
- trouble de la concentration, confusion mentale

Par ailleurs, on traitera le fond en faisant une cure de détoxication, ce qui contribuera à relancer le système digestif et le pancréas. Les deux plantes ci-dessous ont, en outre, une action sur la glycémie (voir aussi *Détoxication*) :

- L'**Artichaut** (feuilles) ou *Cynara scolymus* : draineur hépatique et biliaire, tonique du pancréas, régulateur de la glycémie
- Le **Pissenlit** (racine + feuilles) ou *Taraxacum officinale* : cholagogue, cholérétique, tonique du pancréas, régulateur de la glycémie

Il faudra traiter tout stress chronique (voir *Fatigue et stress chroniques*).

Pour les enfants, on choisit Bleuet, Coriandre, Fenugrec.

### Compléments naturopathiques

- les oméga-3, car ils diminuent la résistance à l'insuline
- le magnésium
- un complexe B (avec surtout B3 et B6)
- la vitamine C et autres antioxydants : vitamine E (200-400 UI par jour), sélénium

(50-100 microgrammes par jour), cœnzyme Q10 (30-120 mg par jour)
- le chrome (200 mcg par jour maximum) aide à calmer les rages de sucre et à réguler la glycémie (surtout utilisé par les personnes diabétiques – en collaboration avec un médecin). Le vanadium aurait un effet complémentaire au chrome dans ce sens, mais il est encore mal connu et son dosage recommandé n'est pas clair.

**ATTENTION** : Toutes ces plantes régulatrices de la glycémie ne doivent pas être prises en même temps qu'un traitement médicamenteux ayant une action similaire (pour le diabète et pour le cholestérol), ni en cas de test de glycémie. En outre, le Gymnema doit être évité en cas de grossesse et d'allaitement. Pour la Réglisse, voir les contre-indications à *Acidité gastrique* ; pour le Bleuet, voir *Diarrhée* ; pour la Coriandre, voir *Dyspepsie* ; pour le Fenugrec, voir *Douleurs musculaires*.

## AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

- Faire de l'exercice régulièrement.
- Consommer davantage de fibres (fruits, légumes, céréales, légumineuses), qui ralentissent l'assimilation des sucres.
- Consommer des aliments à base de chrome : levure alimentaire, noix, champignons.
- Réduire la consommation de graisses animales (viande, produits laitiers).
- Réduire ou supprimer l'alcool et le sucre, sous toutes ses formes : sodas, jus, farines blanches (les pâtes, le riz, le pain doivent être à grains entiers / complets), pommes de terre (surtout en friture).
- Idéalement, la part de légumes doit occuper la moitié de l'assiette ; les protéines, un quart et les glucides, le dernier quart.
- Lorsqu'on cuisine des gâteaux, on peut remplacer le sucre par du stevia blanc ou du xylitol, mais attention : le stevia, à la longue, peut provoquer les mêmes réactions que le sucre dans l'organisme.

# INSOMNIE / ANXIÉTÉ

## DESCRIPTION

L'insomnie et l'anxiété sont deux choses différentes, mais elles vont parfois de pair.

L'insomnie est une privation de sommeil, qui peut se manifester de plusieurs façons : soit une difficulté à l'endormissement en début de nuit, soit un réveil nocturne suivi d'une incapacité à se rendormir.

L'anxiété (ou l'angoisse) est un état de peur qui ne s'appuie pas nécessairement sur des informations objectives et rationnelles, qui n'a donc pas de fondement réel ; c'est davantage un état intérieur. Cet état affecte la personne qui vit un stress passager (crises d'angoisse) ou prolongé (pouvant durer plusieurs jours), au point de la rendre totalement dysfonctionnelle. L'anxiété peut s'exprimer à différents degrés selon les personnes ou les périodes. Il est très difficile de ramener à la réalité et à la raison quelqu'un qui est en pleine crise d'angoisse.

## SYMPTÔMES

Pendant les crises d'angoisse, on ressent des symptômes très similaires à ceux du stress sous adrénaline :

- une sensation de « boule » ou de « nœud » dans la gorge ou au ventre
- une sensation d'étouffement ou de serrement à la poitrine
- des palpitations et une pression artérielle élevée
- de la sueur ou des bouffées de chaleur
- une bouche sèche
- des tremblements, une sensation de frilosité
- des engourdissements
- des étourdissements
- une confusion mentale / difficulté de concentration, une incapacité à se contrôler et à gérer une éventuelle situation imminente

Lors d'une insomnie, si un état de cogitation est associé, on constatera que souvent, la personne sera victime d'une légère distorsion de la réalité. Ceci pourra générer de l'anxiété, qui empêchera encore davantage l'endormissement… Après une nuit d'insomnie, la personne ressentira évidemment une grande fatigue, qui à force pourra aussi être à l'origine d'angoisse. Le cercle vicieux est alors difficile à briser…

## CAUSES
### et facteurs de risque

La cause profonde est parfois difficile à identifier, mais il s'avère qu'elle peut être tout simplement liée à des carences nutritionnelles, elles-mêmes dues, notamment, à une malabsorption digestive et / ou à une porosité intestinale (dont la cause serait une intolérance alimentaire ou l'exposition à un stress prolongé). Pour rester dans le système digestif, on sait désormais de façon certaine que la qualité du microbiote de l'intestin (ou flore intestinale) joue un rôle prépondérant dans les états psychologiques et émotifs, entre autres. Les neurones de notre cerveau sont en effet en étroite connexion avec ceux de notre intestin, soit notre « cerveau ancestral », qui comporte de 100 à 200 millions de neurones et 100 000 milliards de bactéries (voir la section sur les probiotiques au chapitre 4 – *Les suppléments*).

Les facteurs facilitant les crises d'angoisse sont les suivants :

– fatigue chronique, épuisement, burn-out (le système nerveux étant « à vif »)
– choc, traumatisme, événements stressants
– prédisposition génétique (hérédité)
– hypoglycémie
– consommation abusive d'excitants : sucre, café, cigarette, drogues, alcool, certains médicaments
– troubles de la thyroïde
– le sexe : les femmes sont plus touchées

Les causes ou facteurs favorisant l'insomnie sont :

– stress prolongé, épuisement, burn-out, syndrome post-traumatique, dépression…
– anxiété et hyperactivité mentale
– consommation d'alcool, de drogues, de médicaments, d'excitants (cigarette, café, etc.), surtout le soir
– grossesse, ménopause
– rythme de vie irrégulier : horaires décalés et changeants
– sédentarité, manque d'exercice
– conditions de sommeil inadéquates : bruit, lumière, chaleur, etc.

## TRAITEMENT
## (en tisanes ou en teintures-mères)

Pour l'insomnie, les plantes alliées sont :

~ le Pavot de Californie (fleurs) ou *Eschscholzia californica* : sédatif, anxiolytique
~ la **Passiflore** (sommités fleuries) ou *Passiflora incarnata* : sédative, anxiolytique
~ la Valériane (racine) ou *Valeriana officinalis* : relaxante, sédative
~ la **Mélisse** ou *Melissa officinalis* : sédative, tonique nerveuse, antidépressive
~ l'Ashwagandha (racine) ou *Withania somnifera* : adaptogène, aide à rétablir les cycles du sommeil

**ATTENTION** : les plantes suggérées ici sont toutes incompatibles *a priori* avec un traitement médical qui agit de façon similaire. En cas d'état dépressif, il faudra choisir entre la Griffonia (ou son extrait, le 5-HTP) et le Millepertuis ; on ne peut pas prendre les deux en même temps. Le Pavot est contre-indiqué en cas de glaucome, grossesse, allaitement, et avec tout traitement analgésique, sédatif, hypnotique, antidépresseur, anxiolytique et antipsychotique. L'Agripaume est contre-indiquée en cas d'hypotension, de menstruations abondantes, de grossesse, de problèmes de coagulation et de traitement antihypertenseur, anticoagulant, cardiaque, antihistaminique, sédatif, anxiolytique ou antidépresseur. La Griffonia est contre-indiquée avec tout traitement médicamenteux, et il est préférable de commencer à la prendre à de petites doses. Voir la Valériane et la Verveine à *Fatigue et stress chroniques*, et voir l'Ashwagandha à *Cystite*.

~ la Verveine ou *Lippia citriodora* : calmante, relaxante, légèrement anxiolytique

Pour l'anxiété en particulier, les trois plantes à conseiller sont :

~ la **Scutellaire** (feuilles) ou *Scutellaria lateriflora* : anxiolytique, calmante de l'hyperactivité mentale
~ la **Cataire** (feuilles) ou *Nepeta cataria* : calmante, relaxante, sédative
~ l'Agripaume (sommités fleuries) ou *Leonurus cardiaca* : anxiolytique, calmante du rythme cardiaque, sédative

S'il existe un état dépressif sous-jacent et que la personne n'est pas médicamentée, les plantes suivantes

seront les plus efficaces (consulter un médecin pour une vraie dépression, qui dure dans le temps) :

- la Griffonia (graines, généralement vendue en capsules) ou *Griffonia simplicifolia* : antidépressive, anxiolytique
- le **Millepertuis** (sommités fleuries, à prendre seulement en TMA) ou *Hypericum perforatum* : antidépresseur, anxiolytique
- la **Mélisse**, en synergie avec le Millepertuis, aura une action sur les états dépressifs. Elle est aussi sédative.

On pourra aussi ajouter des plantes visant à augmenter notre résistance au stress (voir *Fatigue et le stress chroniques*).

Pour compléter le traitement, on pourra utiliser les huiles essentielles suivantes :

- HE de **Lavande vraie** (*Lavandula angustifolia*) : relaxante, antidépressive, à appliquer en massage tous les jours. Une étude a démontré que la lavande en usage quotidien était aussi efficace que les antidépresseurs (voir fiche sur la Lavande).
- Les HE d'agrumes : **Mandarine** zeste (*Citrus reticulata*), **Néroli** fleurs (*Citrus aurantium aurantium*), Bergamote (*Citrus aurantium ssp bergamia*) - ont toutes une action sur le système nerveux ; celles citées ici sont relaxantes, antidépressives, anxiolytiques. Elles peuvent servir dans un mélange à diffuser, ou être données à respirer sur un mouchoir avant de dormir, ou appliquées dans le cou, sur le plexus, derrière les oreilles, ou encore 2-3 gouttes sur l'oreiller.

Pour les enfants, c'est la Cataire qui sera la plante prioritaire, à tout âge. Lorsqu'ils sont un peu plus vieux, on pourra aussi utiliser la **Scutellaire** et la **Mélisse**. Les HE citées peuvent toutes être appliquées aux enfants.

### Compléments naturopathiques

- le 5-HTP : c'est le principe actif extrait de la Griffonia. Il est un précurseur de la sérotonine (voir les contre-indications de la plante)
- le calcium chélaté (500 à 1500 mg par jour)
- le magnésium
- la vitamine C
- des probiotiques
- un complexe B, et, en plus, de la niacinamide (vitamine B3)
- en homéopathie, pour l'insomnie : Coffea cruda 9 CH, Gelsemium sempervirens 9 CH ; pour l'anxiété : Arsenicum album 9 CH, Aconitum napellus 9 CH, Ignatia amara 9 CH, Gelsemium sempervirens 9 CH.

## AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

- Éviter tous les excitants cités (y compris les écrans), spécialement le soir.
- Bloquer toute source de lumière la nuit, pour favoriser la production naturelle de mélatonine.
- Consommer des aliments qui nourrissent la flore intestinale : lacto-fermentations (kombucha, kéfir, choucroute crue, miso…), légumineuses, aliments comportant des prébiotiques comme l'inuline (topinambours, asperges, poireau, oignons, ail, bananes, tomates, soja, racines de chicorée et de pissenlit) ; éviter le sucre.
- Un suivi avec un psychologue ou un coach peut être envisagé (notamment en thérapie comportementaliste ou en hypnothérapie).
- Une bonne gestion du stress est à prévoir (voir *Fatigue et stress chroniques*).
- Une pratique de relaxation, de méditation et / ou de respiration est utile ; par exemple, la cohérence cardiaque (technique de respiration visant à calmer les symptômes physiques de l'anxiété).

# MALADIES INFANTILES

## DESCRIPTION

Les pathologies connues sous l'appellation de « maladies infantiles » sont les suivantes : la varicelle, les oreillons, la rougeole, la rubéole, la coqueluche, la scarlatine. Il est possible de contracter ces maladies à l'âge adulte si on ne les a jamais eues pendant l'enfance ; dans ce cas, les symptômes sont beaucoup plus graves et les risques de séquelles sont plus importants.

Pour la scarlatine et la coqueluche, le traitement se fait par antibiotiques ; pour les oreillons, la rougeole, la rubéole et maintenant la varicelle, il existe des vaccins. Mis à part cela, en guise de traitement, il n'y a généralement pas grand-chose à faire. Souvent, le traitement médicamenteux se borne à traiter les symptômes, en particulier la fièvre. Une prise en charge avec les plantes est donc une bonne idée, qui peut s'avérer un complément précieux à la médecine allopathique. Veillez cependant, avant toute chose, à faire diagnostiquer votre enfant dès les premiers symptômes, et à prévenir votre médecin de tout traitement avec les plantes ou les huiles essentielles.

## CAUSES et facteurs de risque

Toutes ces maladies infantiles sont liées soit à un virus (rubéole, varicelle, oreillons, rougeole) soit à une bactérie (scarlatine, coqueluche).

Elles sont très contagieuses, et se transmettent par voie aérienne ou contact physique.

Souvent, l'entrée de l'enfant en collectivité (garderie, école maternelle) marque le début des maladies infantiles. Les moments où le système immunitaire est fragilisé sont plus à risque : fatigue, autre maladie passagère, etc.

## SYMPTÔMES

Ces maladies génèrent un affaiblissement de l'état général : fièvres importantes, modérées ou irrégulières (sauf pour la coqueluche), grande fatigue, augmentation du volume des ganglions.

D'autres symptômes sont associés, qui diffèrent selon la pathologie : éruptions cutanées et toux pour la rougeole ; éruptions cutanées et courbatures pour la varicelle ; douleurs à la gorge / aux oreilles et gonflement des ganglions du cou pour les oreillons ; quintes de toux pour la coqueluche, maux de gorge (de type amygdalite) et éruption cutanée pour la scarlatine, symptômes de rhume et maux de tête pour la rubéole.

## TRAITEMENT (tisanes ou TM, bains en externe)

On agira essentiellement en soutenant le système immunitaire, avec des plantes immunostimulantes, antivirales et antibactériennes (le **Sureau** et l'**Achillée** aideront aussi à faire baisser la fièvre) :

- l'**Échinacée** (racines en TMG ou TMV) ou *Echinacea angustifolia* : immunostimulante, antibactérienne, antivirale
- la **Mélisse** (parties aériennes) ou *Melissa officinalis* : antivirale

- le **Sureau** (fleurs) ou *Sambucus nigra* : immunostimulant, anti-inflammatoire, **fébrifuge***
- l'**Achillée** (en interne, et aussi en fleurs dans le bain) ou *Achillea millefolium* : fébrifuge
- l'Hysope (parties aériennes) ou *Hyssopus officinalis* : antivirale, antiseptique (pas pour les jeunes enfants)
- le **Thym** (parties aériennes) ou *Thymus vulgaris* : antiseptique, anti-inflammatoire
- la **Guimauve** (racine) ou *Althaea officinalis* : émolliente, anti-inflammatoire

Pour lutter contre les démangeaisons des éruptions cutanées, les plantes suivantes seront utiles :

- le **Plantain** (feuilles) ou *Plantago major* : antiprurigineux
- la **Calendule** (fleurs en huile infusée ou en pommade) ou *Calendula officinalis* : cicatrisante, anti-inflammatoire
- l'**Avoine** (flocons dans le bain) ou *Avena sativa* : calmante, antiprurigineuse

Les symptômes de toux seront traités avec des plantes antitussives comme (voir aussi *Toux sèche*) :

- le Tussilage (feuilles) ou *Tussilago farfara* : **antitussif***
- le Coquelicot (fleurs) ou *Papaver rhoeas* : antitussif

Pour aider à dégonfler les ganglions, on donnera :

- le **Gaillet** (parties aériennes) ou *Gallium verum* : drainant lymphatique

Les HE complèteront le traitement avec :

- le **Thym à linalol** (*Thymus vulgaris linaloliferum*) : en diffusion (dilué à 5-10 % avec d'autres HE, tels que les conifères ou les agrumes), ou en cutané (dilué à 20 % dans une huile végétale).
- en embaumements fréquents : **Ravintsara** (*Cinnamomum camphora cineoliferum*), **Palmarosa** (*Cymbopogon martinii*), Niaouli (*Melaleuca quinquenervia cineolifera*), **Arbre à thé** (*Melaleuca alternifolia*)

Appliqué sous les pieds, le **Ravintsara** fait baisser légèrement la fièvre.

**ATTENTION** : L'Hysope est contre-indiquée pour les enfants de moins de 12 ans, les femmes enceintes / allaitantes, les épileptiques ; limiter à des doses modérées. Le Tussilage doit être pris à court terme ; il est contre-indiqué pour les enfants de moins de 6 ans, les femmes enceintes / allaitantes, et en cas de troubles hépatiques. Le Coquelicot est contre-indiqué avec les enfants de moins de 6 ans, les femmes enceintes / allaitantes et avec un traitement sédatif / hypnotique.

### Compléments naturopathiques

- vitamine C
- chlorure de magnésium
- probiotiques (pour stimuler l'immunité)

## AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

Il ne faut pas forcer l'enfant à s'alimenter s'il n'en a pas envie et il est préférable de ne pas le nourrir avec des choses lourdes à digérer (gras, sucres, féculents, produits laitiers).

Boire beaucoup d'eau et de liquide salé (bouillon de légumes par exemple) permet une réhydratation plus rapide, qui compense les pertes de minéraux liées à la fièvre et à la transpiration.

Repos, calme et sommeil sont essentiels. Une bonne convalescence, dans les meilleures condi-

[73] Le centre de recherches et hôpital pour enfants de Seattle (États-Unis) fait des recommandations sur son site qui vont dans ce sens : <www.seattlechildrens.org/conditions/a-z/fever-myths-versus-facts/>. En France, le Dr François Corrard, pédiatre, spécialiste de la fièvre chez l'enfant, tient un discours très similaire, parlant d'une « phobie de la fièvre » comme une mentalité à changer (voir Nathalie Bertille *et al*, « Fever phobia 35 years later, did we fail? », *Acta Paediatrica*, vol. 105, nº 1, 2016, p. 9-10). Par ailleurs, il n'existe visiblement aucune preuve qu'une fièvre élevée cause des dommages neurologiques durables, comme mentionné dans l'article de Janice E. Sullivan *et al.*, « Fever and antipyretic use in children », *Pediatrics*, vol. 127, nº 3, 2011, p. 580-587. L'Afssaps (Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé), précise dans une note de « Mise au point sur la prise en charge de la fièvre chez l'enfant » que la fièvre est « un des moyens de réponse de l'organisme aux infections », qu'elle « n'entraîne que très rarement des complications et qu'il n'existe pas de traitement préventif des convulsions » (référencé sur le site de l'ANSM (Agence nationale de sécurité du médicament) : <www.ansm.sante.fr>).

tions, garantira le plus prompt des rétablissements.

La gestion de la fièvre est un sujet controversé. On continue souvent à recommander de la faire baisser dès que l'enfant atteint 38,5°C, invoquant le risque de convulsions fébriles. Or on sait désormais que les convulsions n'apparaissent qu'en cas d'une montée subite de la fièvre, et ce n'est qu'à partir de 40 °C – voire 41 °C – que la fièvre est potentiellement dangereuse. De plus en plus, la consigne donnée est de ne pas systématiquement faire baisser la fièvre[73], sauf dans certains cas précis où il est d'ailleurs conseillé de consulter rapidement un médecin (enfant de moins de 3 mois ou personnes fragiles, enfant léthargique ou autres modifications du comportement, raideur du cou et de la nuque, fièvre qui persiste, maux de tête intenses, douleurs, vomissements…). La fièvre n'est qu'un symptôme, dont il faut rechercher la cause. Les antipyrétiques ont des effets secondaires possibles et non négligeables, et on sait qu'ils servent surtout à traiter l'inconfort ; si l'enfant supporte bien la fièvre, il n'y a donc pas d'intérêt à faire revenir la température à la norme – sauf dans les cas complexes pré-cités. Certains chercheurs, à commencer par le Pr Lwoff[74], ont démontré l'action directe de l'augmentation de température sur les agents pathogènes (virus, bactéries). Les naturopathes préconisent souvent le maintien de la fièvre pour aider l'organisme à se guérir. La fièvre est effectivement une réaction de notre système immunitaire qui vise à combattre l'infection. Avec elle, une grande partie des pathogènes ne sont pas censés survivre ; ceci reste encore controversé au sein même de la médecine actuelle, qui reconnaît toutefois officiellement que la fièvre facilite et augmente la réponse immunitaire[75]. À la lumière de ce débat, chacun fera son choix de façon éclairée. On imagine aisément que le corps peine à éliminer l'infection si on le musèle ; de plus, on peut supposer que le fait d'envoyer un message de censure au système immunitaire risquerait de l'affaiblir à long terme. Il convient cependant de noter que des cas de convulsions liées à la fièvre, même très rares, peuvent effectivement se produire, avec d'éventuelles séquelles. C'est un risque minime, mais qui existe tout de même.

Quoi qu'il en soit, il est important de surveiller très régulièrement la température pour éventuellement la faire baisser, si cela est jugé nécessaire.

Pour faire baisser la fièvre de façon rapide, on peut opter dans un premier temps pour une méthode immédiate, naturelle et très simple : un bain de pieds ou un linge frais sur certaines parties du corps (les parties basses en priorité) sont très efficaces, jusqu'à une certaine limite toutefois. Il faut renouveler l'opération souvent.

74 Membre de l'Institut Pasteur, prix Nobel de médecine en 1965, il a travaillé essentiellement sur les infections virales et bactériennes. Les traces de ses travaux sont quasiment introuvables, mais un hommage lui a été rendu par la revue *Médecine/Sciences* en décembre 1994 (vol. 12). L'INA (Institut national de l'audiovisuel) a publié en libre accès sur son site une émission de 1973 dans laquelle le Pr Lwoff présente le fruit de ses recherches : <www.ina.fr/video/CPF86644119>.

75 Norbert J. Roberts, Jr, « Impact of temperature elevation on immunologic defenses », *Reviews of Infectious Diseases*, vol. 13, no 3, mai-juin 1991, p. 462-472.

# MÉNOPAUSE (symptômes)
## Troubles des MENSTRUATIONS (SPM, etc.)

### DESCRIPTION

La ménopause marque l'arrêt de la fertilité chez la femme, donc de l'ovulation et des menstruations. Cette nouvelle étape de la vie féminine se caractérise par différentes phases : la préménopause (ou périménopause) pendant laquelle les menstruations sont irrégulières ; la ménopause en tant que telle, qui voit l'arrêt total des menstruations ; et la post-ménopause, lorsque les effets secondaires de la transition s'estompent, grâce à l'adaptation de l'organisme.

Plusieurs types d'irrégularités menstruelles existent, qui peuvent être liées ou non à la ménopause :

- l'aménorrhée : absence de menstruations, souvent passagère
- la dysménorrhée : menstruations particulièrement douloureuses
- les ménorragies : menstruations abondantes, en quantité et en durée (ne pas confondre avec les métrorragies, des hémorragies hors menstruations, ayant donc d'autres causes à rechercher)

Le **SPM*** (syndrome prémenstruel) est un ensemble de symptômes survenant juste avant ou au début des menstruations.

### CAUSES et facteurs de risque

Les causes des symptômes fréquents survenant lors de la ménopause découlent de la baisse progressive des hormones produites par le système reproducteur de la femme, tout d'abord la progestérone, et ensuite les œstrogènes.

L'aménorrhée est souvent liée à :

- un contexte psychologique : un changement de vie, un état dépressif
- un stress important, y compris du sport intensif
- une alimentation insuffisante : carences, anorexie…
- la prise de contraceptifs oraux ou locaux (avec hormones de synthèse)
- un traitement médicamenteux (**AINS***, corticoïdes, chimiothérapie, antidépresseurs…) ou la consommation de drogues

Des conditions physiologiques peuvent aussi être à l'origine d'aménorrhées : puberté tardive, grossesse, allaitement.

Dysménorrhée et ménorragies se produisent généralement lors d'un changement hormonal, notamment en période de préménopause. Un autre type de dérèglement peut survenir à tout âge, en raison de l'intoxication par les xéno-œstrogènes environnementaux, soit des simili-œstrogènes diffusés en permanence dans notre organisme par le biais de matières synthétiques qu'on appelle « perturbateurs endocriniens ». Ceux-ci sont présents dans les pesticides, les plastiques (surtout alimentaires), les retardateurs de flamme, les peintures et vernis, les meubles, les vêtements… Ces produits sont connus pour provoquer, à la longue, une recrudescence flagrante de cancers hormono-dépendants et d'infertilité, chez les hommes comme chez les femmes[76].

D'autres raisons peuvent être invoquées dans le cas de ces troubles menstruels :

- début de vie menstruelle à un jeune âge
- rétroversion de l'utérus (positionnement vers l'arrière)

[76] Voir aussi la section *Prévention*, dans le premier chapitre).

## SYMPTÔMES

La ménopause, en première phase, peut s'accompagner de SPM plus importants, de dysménorrhée et de ménorragies, avec tous les symptômes associés. En deuxième phase, une réduction drastique et physiologique des œstrogènes et de la progestérone génère les symptômes suivants : bouffées de chaleur, dépression / anxiété, irritabilité, insomnie, baisse de la libido, sécheresse peau / muqueuses, palpitations. Cette phase est généralement transitoire.

Symptômes de la dysménorrhée (outre les douleurs) : fatigue, nausées, diarrhées, maux de tête, et même fièvre.

L'aménorrhée ne s'accompagne en principe d'aucun autre symptôme que l'absence de menstruations.

La ménorragie peut provoquer une fatigue intense, et à la longue, une anémie.

Le SPM s'exprime à travers les symptômes suivants : irritabilité et sautes d'humeur, anxiété, légère dépression, insomnie, douleurs aux seins et dans le bas-ventre, rétention d'eau et troubles circulatoires (jambes lourdes notamment), maux de tête, nausées, diarrhées, rages alimentaires.

- implantation d'un stérilet ou prise de traitements hormonaux
- d'autres pathologies : **endométriose***, **adénomyose***, infections sexuellement transmissibles (telles que la **salpingite***), infections chroniques génitales, tuberculose génitale (plus rare), etc.
- tabac et alcool
- stress
- prise de poids et manque d'exercice

Tous les troubles menstruels (aménorrhée, dysménorrhée, ménorragies) peuvent aussi être dus à des causes plus graves : malformations de l'appareil génital, dérèglement hormonal lié à des kystes, fibromes, polypes, tumeur (bénigne ou maligne) ou troubles de la thyroïde.

En premier lieu, il est donc important de consulter pour bénéficier d'un diagnostic et d'un suivi.

De même, des saignements en-dehors des périodes de menstruations, ou bien chez la femme enceinte et la femme ménopausée peuvent être le signe d'une maladie grave ; il faut consulter sans tarder.

Le SPM est lié aux changements hormonaux en cours de cycle ; les hormones interfèrent avec d'autres systèmes, notamment le système nerveux. Les symptômes peuvent être plus forts en cas de **dérèglement hormonal***. Parfois, la différence de force des symptômes chez certaines femmes par rapport à d'autres reste inexpliquée ; une partie des femmes n'a aucun symptôme pendant la période prémenstruelle.

Il existe plusieurs situations de dérèglement hormonal. La plus courante, pour la femme, est l'« hyper-œstrogénie », qui correspond à un excès d'œstrogènes par rapport à la progestérone. Ce type de déséquilibre peut être dû à plusieurs facteurs, dont : la baisse de production hormonale au moment de la préménopause, la pollution par les xéno-œstrogènes (deux causes importantes, citées plus haut), mais aussi l'obésité, l'hypo- ou l'hyper-thyroïdie, ainsi que les dysfonctionnements hépatiques.

## TRAITEMENT
### (en tisanes ou teintures-mères)

En cas de symptômes importants ou persistants, il faut de nouveau consulter un médecin, qui réévaluera le diagnostic. Pour une prise en charge par les plantes des pathologies les plus lourdes citées ici (traitement de fond de la ménopause, ménorragies

sévères…), il est conseillé de se faire suivre par un.e herboriste qui adaptera et modulera le traitement à votre cas, en accord avec votre médecin. Les plantes ci-dessous sont toutefois mentionnées car ce sont celles qui sont le plus souvent administrées.

Pour traiter les différents symptômes de la **MÉNOPAUSE**, on peut prendre des plantes qui soutiennent le système nerveux (se référer à *Fatigue et stress chroniques* et à *Insomnie*). Pour aider à la transition, on conseille souvent des plantes adaptogènes et toniques nerveuses, tout particulièrement l'Angélique chinoise – aussi appelée Dong Quai – (racines) ou *Angelica sinensis*, ainsi que la Verveine bleue (feuilles) ou *Verbena hastata*, qui nourrit le système endocrinien, calme le système nerveux (elle peut être également prise en cas de SPM), et réduit les bouffées de chaleur.

L'Actée noire (racines, en TMA) ou *Cimifuga racemosa*, qui est équilibrante hormonale, est la plante majeure que l'on prescrit pour contrer tous les effets de la 2e phase, accompagnée éventuellement du Gattilier (graines, en TMA) ou *Vitex agnus castus*, qui est progestéronique. La Sauge (feuilles) ou *Salvia officinalis* aide particulièrement à calmer les bouffées de chaleur, et l'Agripaume (feuilles) ou *Leonurus cardiaca,* agit sur les palpitations.

En cas d'**AMÉNORRHÉE** (en tisanes, à prendre sur le court terme sauf l'Achillée) :

- l'Armoise (feuilles) ou *Artemisia vulgaris* : **emménagogue***, tonique utérine
- l'**Achillée** (sommités fleuries) ou *Achillea millefolium* : tonique circulatoire, emménagogue, équilibrante hormonale[77]
- la **Camomille allemande** (fleurs) ou *Matricaria recutita* : œstrogénique et emménagogue légère
- la Menthe pouliot (feuilles) ou *Mentha pulegium* : emménagogue puissante

En cas de **MÉNORRAGIE** et **DYSMÉNORRHÉE**, les plantes suivantes sont préconisées :

- l'Alchémille ou *Alchemilla vulgaris* (parties aériennes, surtout les feuilles) : progestéronique, **hémostatique***
- la Bourse-à-pasteur (parties aériennes) ou *Capsella bursa-pastoris* : hémostatique, régulatrice menstruelle
- le Pimbina (racine) ou *Viburnum trilobum* : antispasmodique puissant
- l'Igname sauvage ou *Dioscorea villosa* : équilibrante hormonale et anti-inflammatoire
- le Gattilier (graines, en TMA) ou *Vitex agnus castus* : progestéronique
- la **Passiflore** (parties aériennes) ou *Passiflora incarnata* : sédative, antispasmodique, analgésique

Des plantes travaillant sur le foie seront très utiles pour éliminer le surplus éventuel d'œstrogènes, mis en cause dans la plupart des déséquilibres hormonaux, car c'est le foie qui métabolise les hormones (voir aussi *Détoxication*) :

- l'**Artichaut** (feuilles) ou *Cynara scolymus* : cholagogue, cholérétique
- le **Pissenlit** (racines) ou *Taraxacum officinalis* : hépatique, diurétique
- le **Chardon-Marie** (gélules d'extrait de graines) ou *Silybum marianum* : protecteur hépatique, cholagogue, cholérétique

Les huiles végétales d'Onagre (*Oenothera biennis*) et de Bourrache (*Borago officinalis*) aident à rétablir un équilibre hormonal, quel que soit le type de trouble.

Enfin, des plantes et huiles essentielles agissant sur le système nerveux pourront aider dans la gestion de certains symptômes, ainsi que faire un travail de fond (voir *Fatigue et stress chroniques* et *Insomnie*).

### Compléments naturopathiques

- le complexe B, qui agit sur l'aspect nerveux et émotionnel (en particulier la B3 et la B6) et renforce le système reproducteur

77 Toutes les plantes dites « équilibrantes hormonales » sont définies par ce terme général, car elles vont là où le besoin existe : grâce à la synergie de leurs principes actifs, elles vont réguler les excès et nourrir la production des hormones défaillantes. Plusieurs mécanismes complexes entrent en action pour apporter cet équilibre; elles ne sont donc pas seulement « phyto-œstrogéniques » ou « phyto-progestéroniques ». On découvre depuis peu que certaines de ces plantes peuvent avoir une incidence sur l'hypophyse, l'hypothalamus, sur d'autres glandes endocrines et sur plusieurs neuro-hormones, mais la recherche doit aller plus loin pour élucider les mécanismes d'action précis de ces plantes. Pour en savoir davantage, voir Dr Aviva Romm, *Botanical Medicine Women's Health*, *op. cit.* ; ou Dr Jill Stansbury, *Herbal Formularies for Health Professionals*, vol. 3, Endocrinology, white River Junction, Chelsea Green Publishing, 2019, 272 p.

**ATTENTION** : toutes ces plantes ont une action hormonale (sauf le Chardon-Marie et le Pimbina) et sont contre-indiquées pour les femmes enceintes / allaitantes, les enfants, ainsi qu'en cas de maladie hormono-dépendante et de traitement hormonal. D'autres contre-indications existent : l'Angélique chinoise est contre-indiquée en cas de grossesse, sauf pour l'accouchement, mais s'il y a des complications, on l'arrête immédiatement ; ainsi qu'en cas d'atteinte hépatique ou rénale, d'irritation ou de problèmes gastro-intestinaux, de troubles de la coagulation, et de traitement aux anticoagulants. Elle est aussi photosensibilisante. La Verveine bleue est contre-indiquée avec des médicaments sédatifs ; elle doit être prise à petites doses, sinon elle a un effet vomitif. Pour l'Actée noire, voir *Acouphènes* ; pour la Sauge, voir *Aphtes* ; pour l'Agripaume, voir *Insomnie*. L'Armoise est contre-indiquée si allergie aux Astéracées ; la Menthe pouliot (qui est très forte !) en cas de troubles hépatiques, de ménorragies et à long terme ; l'Alchémille, en cas de problème hépatique ou de prise de fluidifiants sanguins (elle doit toujours être prise sur le court ou moyen terme) ; la Bourse-à-pasteur en cas de troubles circulatoires, calculs rénaux, traitement thyroïdien, par antihypertenseurs, ou par anticoagulants ; l'Igname sauvage, en cas de coagulation trop importante (déficit protéine S), le Gattilier, avec les antipsychotiques.

- le magnésium, qui est antispasmodique et calmant
- le zinc, pour la ménopause
- la vitamine C
- la vitamine A, qui régule l'équilibre œstrogènes / progestérone

En cas de ménorragies répétées, un médecin peut conseiller des suppléments de fer. Le fer minéral peut être toxique à la longue[78] et s'avérer n'être pas suffisamment efficace par voie orale. On peut lui préférer des formes plus bio-disponibles, telles que le *Floradix*™ (en magasin biologique). Par ailleurs, la spiruline est une bonne source de fer.

## AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

Après identification du trouble et de ses causes, on peut suivre les conseils suivants :

- éviter toutes les matières plastiques et autres perturbateurs endocriniens, surtout avec les aliments et dans les jouets pour enfants ;
- gérer son stress (avec méthodes de relaxation et plantes adaptées – voir *Fatigue et stress chroniques*) ;
- faire du sport, mais de façon douce et progressive ;
- consommer une nourriture saine, équilibrée, riche en vitamines et minéraux ;
- envisager de changer de mode contraceptif s'il est en cause.

Il y a une controverse sur la consommation de soja (qui comporte, comme d'autres plantes, des phyto-œstrogènes) et sur son rôle dans les troubles hormonaux. On recommande généralement d'éviter tous les phyto-œstrogènes en cas de cancer hormono-dépendant, pour prévenir une interaction avec les traitements. Ceci étant dit, de nombreuses études ont été menées sur le sujet, et il a été finalement prouvé à plusieurs reprises que la consommation régulière de soja fait diminuer le risque de cancer du sein (particulièrement lorsqu'il est consommé depuis l'enfance et l'adolescence), et de plus, qu'elle augmente les chances de survie après un cancer du sein[79].

[78] K. Schümann *et al.*, « On risks and benefits of iron supplementation recommendations for iron intake revisited », *Journal of Trace Elements of Medicine and Biology*, vol. 21, nº 3, 2007, p. 147-168.

[79] À ce propos, une récente étude conclut que cette croyance selon laquelle il existe un risque accru avec le soja est révolue et infondée : Mark Messina, « Impact of soy food on the development of breast cancer and the prognosis of breast cancer patients », *Complementary Medicine Research*, vol. 23, nº 2, 2016, p. 75-80.

# MIGRAINES
## et CÉPHALÉES (maux de tête)

### DESCRIPTION et SYMPTÔMES

Le mal de tête s'appelle une céphalée, et il en existe plusieurs types, dont : la céphalée de tension (la plus courante, avec sensation de lourdeur ou de tension musculaire), la céphalée de Horton (inflammation de l'artère temporale) ou la céphalée liée à l'insuffisance circulatoire cérébrale.

La migraine est un type de **céphalée*** dont la douleur, particulièrement intense, est souvent située d'un seul côté de la tête. Une crise peut durer plusieurs heures ou plusieurs jours, et la fréquence des crises varie d'une personne à l'autre : dans le pire des cas, elles surviennent plusieurs fois par semaine. La douleur apparaît progressivement ; il y a souvent des symptômes annonciateurs, tels que : des troubles visuels qu'on appelle « aura » (vision trouble, points lumineux, formes ; on parle alors de « migraine ophtalmique »), ou encore des engourdissements, des troubles d'élocution, de la fatigue, des sautes d'humeur, une hyperactivité ou des tensions dans la nuque. La migraine peut s'accompagner de nausées et de vomissements, d'une hypersensibilité au bruit, aux odeurs et à la lumière, de sueurs et de sensations pulsatiles à l'endroit de la douleur. À long terme, la migraine augmente le risque de problèmes cardiovasculaires, tels que l'infarctus.

### CAUSES
### et facteurs de risque

La céphalée peut avoir plusieurs causes : déshydratation, fatigue, stress et tension nerveuse ou musculaire, consommation de certains médicaments, d'alcool ou de tabac, infections ORL… Mais des maladies plus graves peuvent aussi être responsables : anémie, problèmes bucco-dentaires ou ophtalmologiques (glaucome), méningite, hypertension artérielle, traumatisme crânien, accident vasculaire cérébral, maladie de Horton, abcès, ou même tumeur.

Le processus direct qui provoque la crise de migraine est un ensemble de mécanismes neurologiques et vasculaires au niveau des **méninges***, aboutissant à une inflammation dans cette zone (due aux substances sécrétées par les neurones) et à la vasodilatation des artères méningées. Le taux de **sérotonine*** est en principe altéré chez les personnes migraineuses.

Les causes sous-jacentes de la migraine sont encore mal connues ; et les déclencheurs, parfois difficiles à identifier. N'importe qui peut être un jour sujet à une migraine, mais les personnes définies comme migraineuses sont celles qui connaissent une régularité dans les crises. À l'origine d'une prédisposition aux migraines, il peut y avoir des intolérances alimentaires.

D'autres facteurs entrent en jeu :

- le sexe : les femmes sont trois fois plus touchées que les hommes
- l'âge : les adultes de 30 à 40 ans sont les plus concernés ; les enfants et les adolescents peuvent aussi avoir des migraines, qui sont généralement de courte durée

Des événements spécifiques peuvent déclencher les crises :

- les périodes du cycle menstruel (juste avant ou pendant les menstruations)
- le stress ou un choc émotionnel
- le manque de sommeil
- l'intolérance à des odeurs (parfum…)

– la prise de certains médicaments, notamment les substituts hormonaux (incluant la pilule contraceptive) et les traitements ayant une influence sur le taux de sérotonine
– certains aliments ou ingrédients alimentaires : l'aspartame (édulcorant chimique), le glutamate de monosodium (souvent présent dans les plats asiatiques et dans les aliments industriels), la caféine, les nitrites (dans la charcuterie notamment), la tyramine (dans certains fromages et dans le vin), certains fruits (le raisin, l'ananas), les aliments fermentés…

Les causes de la céphalée sont aussi susceptibles d'induire une crise de migraine.

## TRAITEMENT (en tisanes ou en teintures-mères)

Lorsqu'on est sujet aux migraines fréquentes, il est conseillé de rechercher la cause probable ou les facteurs déclencheurs d'une crise, afin de les prévenir et les éviter si possible. En cas de crise, il faut agir dès les premiers symptômes. En herboristerie, que ce soit pour les maux de tête simples ou pour les migraines, on conseille les traitements suivants :

~ le **Ginkgo** (feuilles) ou *Ginkgo biloba* : tonique circulatoire, notamment au niveau de la micro-circulation périphérique (incluant la tête)
~ la Grande camomille (fleurs) ou *Tanacetum parthenium* : anti-inflammatoire (spécifique des migraines) et antalgique
~ la **Mélisse** (parties aériennes) ou *Melissa officinalis* : sédative, antiémétique
~ la **Passiflore** (feuilles) ou *Passiflora incarnata* : calmante, analgésique, anti-inflammatoire
~ le **Romarin (**parties aériennes) ou *Rosmarinus officinalis* : tonique circulatoire, anti-inflammatoire et antalgique (rappel : à ne pas prendre en cas d'hypertension artérielle !)

**ATTENTION** : la Grande Camomille est contre-indiquée en cas de grossesse et de traitement avec des antiplaquettaires / fluidifiants sanguins / AINS. Le Pétasite peut être toxique à moyen et long terme ; il est donc contre-indiqué avec la grossesse et l'allaitement, et en cas de maladies hépatiques. Dans tous les cas, il est recommandé de prendre des extraits standardisés, vendus sous forme de gélules, dont la toxicité est très faible par rapport à la plante entière.

~ le Pétasite (rhizome) ou *Petasites officinalis* : traditionnellement utilisé pour les problèmes respiratoires, il a fait l'objet d'une étude et s'est avéré efficace pour réduire la fréquence des crises migraineuses en prise quotidienne, à titre préventif[80]

Si des nausées et vomissements accompagnent habituellement les migraines, on peut compléter le traitement avec les plantes conseillées à *Nausées*.

L'huile essentielle de **Menthe poivrée** (*Mentha piperita*) est d'une grande aide pour les simples céphalées, mais elle peut être aussi un traitement d'appoint pour les vraies migraines. Il suffit d'une ou deux gouttes, en massage local sur les tempes et le sommet du crâne, pour bénéficier de l'effet rafraîchissant et analgésique. Prendre garde de ne pas masser trop près des yeux. En la respirant sur un mouchoir, on bénéficie également de son effet antiémétique.

## Compléments naturopathiques

En traitement de fond pour les migraines récurrentes :
– complexe B

[80] Selon une étude de 2001, il permet de réduire de 60 % la fréquence des crises. W. Grossman, H. Schmidramsi, « An extract of Petasites hybridus is effective in the prophylaxis of migraine », *Alternative Medicine Review*, vol. 6, n° 3, 2001, p. 303-310.

– oméga-3
– vitamine C
– 5-HTP
– manganèse

Il est essentiel de consulter un médecin pour établir un diagnostic et pousser les investigations s'il le juge nécessaire. Certains maux de tête, s'ils sont chroniques ou s'ils s'accompagnent de symptômes plus sérieux, comme la perte de connaissance ou une incapacité à marcher, peuvent révéler une maladie grave. Dans le cas où toute maladie grave a été écartée par des examens médicaux approfondis, et si les migraines persistent, on pourra se tourner vers une cure de détoxication, pour aider le système digestif, en particulier le foie, à éliminer une surcharge éventuelle (voir *Détoxication*).

## AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

Il est utile de noter sur un calendrier les dates des migraines, ainsi que tous les détails qui entourent la survenue d'une crise (incluant l'alimentation), afin de tenter de déterminer quels sont les facteurs déclencheurs. Vérifier les éventuelles allergies ou intolérances alimentaires.

Il est préférable d'éviter ou limiter le tabac et l'alcool. Il est important de dormir suffisamment et à heures régulières.

Le biofeedback[81] est réputé donner d'excellents résultats ; l'acupuncture peut aussi être efficace.

Certaines personnes migraineuses adoptent un régime cétogène[82] ou hypotoxique.

[81] Le biofeedback, ou rétroaction biologique en français, reste plus connu sous son nom anglais. Il s'agit d'une technique appliquée à l'aide d'une machine révélant au sujet certaines de ses mesures physiologiques (rythme cardiaque, par exemple) pendant des visualisations spécifiques, pour apprendre à contrôler peu à peu de telles réactions, qu'elles soient d'origine physique ou psychologique.

[82] L'un des spécialistes de la migraine, qui met en avant le régime cétogène, est le neurologue étatsunien Dr Josh Turknett. Il propose un programme avec suivi à distance, sur son site : <www.mymigrainemiracle.com>.

# NAUSÉES

## DESCRIPTION

La nausée se traduit par la sensation d'une envie de vomir, provoquée par des contractions spasmodiques involontaires du diaphragme et des muscles de la paroi abdominale. Cette action est commandée par le centre du vomissement, située dans la zone du bulbe rachidien. Elle vise à évacuer le contenu de l'estomac, identifié comme indésirable, par la voie orale.

## CAUSES et facteurs de risque

- intoxication alimentaire et présence d'agents pathogènes (bactéries, virus)
- excès alimentaires (aliments épicés, nourriture en trop grande quantité)
- consommation trop importante d'alcool ou d'autres irritants (drogues, médicaments, etc.)
- stress et fatigue
- grossesse
- mal des transports

De façon plus rare (et plus grave), la nausée peut être un symptôme de commotion cérébrale.

## SYMPTÔMES

La nausée est une sensation désagréable qui peut être associée à d'autres malaises tels que des étourdissements, de la fatigue, une pâleur extrême… Poussée jusqu'au bout, elle débouche sur le réflexe naturel d'évacuation qu'est le vomissement.

## TRAITEMENT
## (en tisane, ou à mâcher pour les graines et la racine)

- le **Gingembre** (racine fraîche) ou *Zingiber officinale* : antiémétique puissant, digestif
- la Menthe poivrée (feuilles) ou *Mentha piperita* : carminative, antispasmodique, antiémétique
- le **Fenouil** (graines ou feuilles) ou *Foeniculum vulgare* : digestif, antispasmodique
- la **Mélisse** (feuilles) ou *Melissa officinalis* : digestive, calmante
- l'Anis vert (graines) ou *Pimpinella anisum* : digestif, carminatif, stomachique

On travaillera aussi sur le système nerveux s'il est à l'origine de la nausée (voir *Fatigue et stress chroniques*). Si les nausées s'accompagnent de lenteur digestive, voir *Dyspepsie*. Si elles sont liées à une intoxication alimentaire ou des parasites, voir *Diarrhée* et *Parasitose*.

L'huile essentielle de **Gingembre** (*Zingiber officinale*), en interne, sera aussi très efficace. Une à 2 gouttes suffisent ; on peut renouveler la prise 30 minutes après. L'huile essentielle de **Basilic** (*Ocimum basilicum*), antispasmodique puissante, souvent utilisée contre le mal des transports, peut être appliquée sur l'estomac (au niveau du plexus solaire). L'huile essentielle de **Menthe poivrée** (*Mentha piperita*), versée sur un mouchoir que l'on respire quelques minutes (2-3 gouttes maximum) calmera rapidement la sensation de nausée.

Toutes ces plantes peuvent être utilisées avec les enfants, sauf les HE de Menthe poivrée et de Gingembre.

**ATTENTION** : pour les contre-indications de la Menthe poivrée, voir *Dyspepsie*. L'Anis vert est contre-indiqué en cas de reflux et avec un traitement par hormones de synthèse.

### Compléments naturopathiques

L'homéopathie (Ipeca ou Nux vomica, 9 CH) agira sur les nausées persistantes ou le mal des transports.

### AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

Prendre des mesures pour gérer le stress si nécessaire.

Éviter les excès alimentaires et prendre des repas légers, pour faciliter la digestion.

S'il y a intoxication, il peut parfois être salutaire de se laisser vomir. Mais attention, chez le jeune enfant, les vomissements s'accompagnent souvent de déshydratation. Il faut donc compenser les pertes par des électrolytes (voir aussi *Diarrhée*).

# ŒDÈME SIMPLE / JAMBES LOURDES

## DESCRIPTION

On appelle *oedème des jambes* un phénomène de rétention d'« eau » – en réalité de lymphe – au niveau des capillaires sanguins (petites veines), qui se caractérise par un gonflement des jambes.

## CAUSES
### et facteurs de risque

L'œdème est le symptôme d'une insuffisance veineuse, qui consiste en une dilatation puis une dégradation des parois des capillaires, entraînant une stagnation du sang dans les veines, leur perméabilité et donc une fuite liquide hors de ces capillaires. Les facteurs de risque et d'aggravation sont les suivants :

- chaleur (saisonnière, et liée à l'excès de chauffage)
- sédentarité et manque d'exercice
- tabac, alcool
- surpoids et grossesse
- facteur héréditaire
- âge
- sexe : les femmes sont les plus touchées, particulièrement pendant la ménopause, les menstruations, la grossesse

## SYMPTÔMES

- œdème (gonflement) des jambes
- douleurs qui donnent une sensation de raideur, de tension et d'étirement ; elles sont plus importantes le soir
- fourmillements et impatience des jambes
- sensations de brûlures et de pulsations
- crampes nocturnes
- éruptions cutanées avec démangeaisons (ressemblant à l'eczéma) et ulcères veineux dans les cas les plus graves

Un simple œdème peut se compliquer et devenir chronique, voire occasionner une phlébite (les voyages en avion ou les séjours à l'hôpital accentuent ce risque). Il peut aussi être le symptôme d'une maladie grave. Si un œdème dure plus de 3 jours malgré la prise d'un traitement, il faut consulter sans hésiter.

## TRAITEMENT
### (en tisanes ou teintures-mères, et en externe)

Les plantes suivantes favorisent la circulation :

- la Vigne rouge (feuilles) ou *Vitis vinifera* : tonique capillaire, astringente, antioxydante
- l'Hamamélis (écorce et feuilles) ou *Hamamelis virginiana* : tonique circulatoire et capillaire, vasoconstricteur
- l'**Achillée** (sommités fleuries) ou *Achillea millefolium* : stimulante circulatoire et veineuse
- le Marronnier d'Inde (graines, en TMA ou extrait en gélules) ou *Aescelus hippocastanum* : tonique veineux, vasoconstricteur, diminue la perméabilité capillaire
- le **Ginkgo** (feuilles) ou *Ginkgo biloba* : tonique circulatoire des capillaires, aux extrémités

- l'Aubépine (baies) ou *Crataegus oxyacantha* : stimulante circulatoire, antioxydante

On recommandera aussi des plantes diurétiques et drainantes lymphatiques (voir aussi *Détoxication*) :

- le **Gaillet** (sommités fleuries) ou *Galium verum* : dépuratif lymphatique, diurétique
- le **Pissenlit** (racine) ou *Taraxacum officinalis* : diurétique, détoxicant rénal
- le **Trèfle rouge** (fleurs) ou *Trifolium pratense* : altératif du sang et de la lymphe (de par son effet anticoagulant, il ne faut pas le prendre au même moment que le Marronnier d'Inde ni, éventuellement, que d'autres plantes circulatoires).
- le Bouleau (feuilles) ou *Betula alba* : dépuratif, diurétique

Le traitement pourra être complété à l'externe par des huiles essentielles (appliquées en massages dans le sens du retour veineux, diluées dans de l'huile végétale) telles que :

- le Cyprès vert ou *Cupressus sempervirens* : décongestionnant veineux et lymphatique
- le Cèdre ou *Cedrus atlantica* : tonique de la lymphe, régénérateur veineux
- le Patchouli ou *Pogostemon cablin* : décongestionnant et tonique veineux

**ATTENTION** : Contre-indications pour la Vigne Rouge et l'Hamamélis : voir *Diarrhée*. Le Marronnier d'Inde est contre-indiqué avec les traitements anticoagulants, la grossesse, les troubles de coagulation, la prévision d'une chirurgie (il est déconseillé de cueillir et consommer vous-même le marronnier, qui contient une substance toxique, n'apparaissant pas dans les formats du commerce) ; il agit aussi sur la glycémie donc les personnes diabétiques doivent être suivies de près dans leur traitement. L'Aubépine est contre-indiquée avec tous les traitements cardiaques et le Viagra. Pour le Bouleau : voir *Allergies*.

### Compléments naturopathiques

- tous les antioxydants et notamment la vitamine C et le sélénium
- les oméga-3 : ils sont anti-inflammatoires et fluidifiants sanguins
- un complexe multivitamines : souvent, les gens qui ont des problèmes d'insuffisance veineuse sont poly-carencés.

## AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

- Éviter les sources de chaleur intense (bains, sauna, épilation chaude, bronzage…).
- En cas d'obligation de se tenir debout ou assis.e pendant une longue durée (pour raisons professionnelles ou autres), il est recommandé de faire des petits exercices de flexion-extension, et de se lever souvent pour marcher, notamment dans l'avion. À noter : les jambes croisées aggravent l'œdème.
- Boire suffisamment d'eau (au minimum 1,5 litre par jour).
- Le soir : faire des massages et de petits exercices pour activer la circulation, doucher ses jambes à l'eau froide, dormir avec les jambes surélevées par un oreiller ou une cale sous le pied du lit.
- Faire du sport, en excluant ceux qui imposent des pressions ou des piétinements (tels que le tennis ou le basket-ball). La natation est idéale !
- Pour les cas les plus avancés, les médecins recommandent de porter des bas de contention.
- Éviter de porter des pantalons serrés et des talons hauts.
- Supprimer le sel, le tabac, l'alcool.
- Consommer des antioxydants par l'alimentation : petits fruits rouges, super-aliments…
- Limiter la consommation de tout ce qui est pro-coagulant et pro-inflammatoire : protéines et graisses animales (sauf les poissons gras), fritures et gras trans.

# OSTÉOPOROSE

## DESCRIPTION

L'ostéoporose correspond à une perte de densité osseuse dans la trame intérieure des os. Cette perte de structure se fait de façon progressive et silencieuse.

## CAUSES
### et facteurs de risque

La perte osseuse est un phénomène normal : à partir de l'âge de trente ans environ, la densité osseuse diminue en moyenne de 0,5 % par an. Chez la femme, la chute de production hormonale associée à la ménopause est brutale, ce qui augmente considérablement le phénomène (perte de 2 % par an). Jusque-là, les œstrogènes protègent le capital osseux.

Les carences en minéraux ne sont pas en cause ; en effet, dans la plupart des cas d'ostéoporose, le niveau de calcification est normal (contrairement à l'ostéomalacie ou « maladie des os mous », qui correspond à une déminéralisation en calcium et en phosphore, ou à un manque de vitamine D). On sait donc qu'il est erroné de prescrire de façon systématique une supplémentation[83] qui, consommée en excès, risquerait de créer des calculs rénaux ou de renforcer l'athérosclérose. Toutefois, on peut supposer qu'une carence, une mauvaise absorption ou une fuite de minéraux (liée, notamment, à une hyperacidité générale) peuvent être des facteurs aggravants. Il est conseillé de faire vérifier d'éventuelles carences par des analyses de sang.

Le diabète et l'hyperthyroïdie augmentent la fragilité osseuse.

La sédentarité et le manque d'exercice physique sont des facteurs importants.

D'autres éléments favorisent l'ostéoporose :

- une ménopause précoce ou induite artificiellement (les femmes sont donc plus à risque)
- une ossature fine ou un faible poids
- la consommation de certains médicaments, notamment les corticostéroïdes et les antiépileptiques
- la consommation importante et régulière d'alcool, de boissons gazeuses, de caféine, de tabac

## SYMPTÔMES

L'ostéoporose est totalement asymptomatique, jusqu'à ce qu'une fracture ou des douleurs dorsales associées à un tassement vertébral révèlent son existence. Un examen appelé l'ostéo-densitométrie est nécessaire pour qu'un médecin pose un diagnostic.

## TRAITEMENT
### (en tisanes ou en teintures-mères et en externe)

Bien souvent, les plantes que l'on prescrit pour l'ostéoporose sont, avant tout, minéralisantes. Bien que, comme développé plus haut, la déminéralisation ne soit pas la cause de cette pathologie, l'action

[83] Plusieurs études en 2015 ont conclu que l'apport en calcium sous forme de produits laitiers ou de suppléments avait une incidence inexistante, non significative ou non prouvée sur la densité osseuse et sur le risque de fracture. Citons notamment : V. Tai, W. Leung, I.R. Reid, A. Grey, M.J. Bolland, « Calcium intake and bone mineral density : systematic review and meta-analysis », *The BMJ*, 29 septembre 2015, 351 : h4183; et D. Wang, X.H. Chen, G. Fu, Q.T. Zhu, X.L. Liu, J. Qi, J.P. Xiang, « Calcium intake and hip fracture risk : a meta-analysis of prospective cohort studies », *Internal Journal of Clinical and Experimental Medicine*, vol. 8, nº 8, 15 2015, p. 14424-14431.

de telles plantes peut tout de même s'avérer utile car elles sont alcalinisantes et aideront à rétablir un équilibre nutritionnel le cas échéant. Quoi qu'il en soit, leur consommation ne pourrait pas être nocive, car les doses de minéraux qu'elles contiennent sont à la fois plus faibles et plus assimilables que dans les suppléments.

- La **Prêle** (tiges) ou *Equisetum arvense* : c'est la plante n° 1 pour l'ostéoporose ; outre son aspect minéralisant, elle est protectrice du collagène et, par la silice qu'elle contient, elle contribue à la calcification et la construction osseuses
- L'**Ortie** (feuilles) ou *Urtica dioica* : minéralisante (riche en fer, silice, calcium, magnésium, zinc et vitamines)
- La Luzerne (feuilles) ou *Medicago sativa* : nutritive, minéralisante (magnésium, potassium, zinc, calcium, vitamines)

**ATTENTION** : Pour les contre-indications de la Luzerne : voir *Douleurs musculaires*.

Il est essentiel de savoir que l'ostéoporose est bien plus facile à prévenir qu'à guérir (lorsqu'on se rend compte du problème, il est en général trop tard pour inverser la dégradation). En prévention, la méthode la plus efficace reste l'exercice physique avec « mise en charge » : il ne doit pas nécessairement être intense ou violent, mais il doit provoquer une pression sur les os en les forçant à pousser et tirer une charge (le poids du corps, notamment). Plusieurs sports sont efficaces : marche, course à pied, danse et exercices aérobiques, sports avec ballons ou raquettes, musculation. En revanche, une personne souffrant déjà d'ostéoporose présente des risques accrus de fracture, et elle ne pourra pas faire n'importe quel type de sport ; il faudra dans ce cas privilégier les exercices doux. Le suivi d'un spécialiste est recommandé.

### Compléments naturopathiques

Le collagène (de source animale ou végétale) aide à renforcer les structures et la densité osseuses, ce qui a été confirmé par une étude menée en 2018 auprès de femmes ménopausées[84].

D'autres vitamines sont souvent conseillées (vitamine C, A, K) et des minéraux (manganèse, zinc, phosphore, bore et silicium – pour ce dernier, seulement si on ne prend pas de prêle). Chez les personnes âgées, des carences en vitamines du groupe B existent parfois.

Les suppléments de calcium et de vitamine D ne doivent être pris qu'en cas de carences avérées (un excès peut induire d'autres problèmes ; voir « Calcium » dans le chapitre 4 sur les suppléments), et les sources alimentaires sont souvent intéressantes.

Le calcium doit toujours être pris en association avec du magnésium.

En cas de ménopause précoce, il est fréquent qu'un traitement hormonal de substitution soit prescrit. Autrement, des isoflavones de soja (phytoœstrogènes) peuvent aussi être pris, avec un effet équivalent.

## AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

Maintenir de façon régulière une activité physique comme celles pré-citées.

Éviter une trop grande consommation d'aliments acidifiants (viandes rouges, sucre, fritures…) et d'alcool, de boissons gazeuses, de caféine.

Consommer des soupes de têtes / cartilages de poissons et des œufs permet d'absorber du collagène naturel. Les végétaux contribuant à la protection du collagène sont : le soja, le germe de blé, les fruits rouges, les fruits et légumes riches en vitamine C, les aliments riches en soufre (ail,

[84] D. König, S. Œsser, S. Scharla, D. Zdzieblik, A. Gollhofer, « Specific collagen Peptides improve bone mineral density and bone markers in postmenopausal women – a randomized control study », *Nutrients*, vol. 10, n° 1, 2018, p. 97.

oignon, crucifères, levure alimentaires, graines, etc.).

Les aliments riches en vitamines et minéraux cités plus haut sont aussi conseillés : soja, fruits et légumes variés, légumineuses, amarante, quinoa.

Le calcium peut être trouvé facilement dans l'alimentation, et pas nécessairement dans les produits laitiers (qui peuvent causer d'autres problèmes, notamment des intolérances à des réactions diverses). Les sources végétales sont particulièrement assimilables (voir « Calcium » dans le chapitre 4).

La source naturelle de vitamine D est le soleil ! S'exposer au moins 10 à 30 minutes par jour, en évitant les heures de zénith solaire, permet de faire le plein.

On note que les femmes végétariennes sont moins sujettes à l'ostéoporose que celles qui ont une alimentation carnée. Ceci serait lié au fait qu'une diète trop riche en protéines contribue à éliminer une partie des minéraux présents dans les os (le calcium en première ligne*).

* Peter Buckhardt, « The role of low acid load in vegetarian diet on bone health: a narrative review », *Swiss Medical Weekly*, 22 février 2016, 146, w14277.

# OTITES

## DESCRIPTION

Une otite est une inflammation aiguë ou chronique associée à une infection dans l'oreille moyenne ou externe.

L'otite séro-muqueuse, non infectieuse, se caractérise par une accumulation de mucosités dans l'oreille moyenne. Elle dure 3 à 4 mois et se résorbe souvent seule au cours de cette période.

Pour tous les cas d'otites, il est important de consulter un médecin pour un diagnostic et un suivi, au cas où le problème se prolonge et engendre des complications.

## SYMPTÔMES

Dans le cas de l'otite aiguë :

- douleurs à l'oreille modérées ou intenses, démangeaisons
- fièvre possible, mais pas systématique
- troubles digestifs (particulièrement chez l'enfant)
- congestion nasale
- quand l'infection se situe dans l'oreille externe : inflammation du conduit auditif (rougeur, congestion)

Dans le cas de l'otite séro-muqueuse :

- épanchement liquide continu
- baisse de l'audition, pouvant entraîner des troubles du langage et de l'apprentissage chez l'enfant

## CAUSES
### et facteurs de risque

Les facteurs favorisant les otites sont :

- une infection préalable dans la sphère ORL : rhinite, pharyngite, laryngite, etc.
- une rhinite allergique chronique
- les bains de mer ou de piscine prolongés ou répétés
- pour les otites chroniques séro-muqueuses : un dysfonctionnement tubaire, qui correspond à une immaturité ou une anomalie physiologique au niveau de la trompe d'Eustache

Les pathogènes en cause dans le cas d'une otite infectieuse peuvent être des virus, des bactéries, ou des champignons. La majorité des otites est d'origine virale.

## TRAITEMENT
### (en tisanes ou en teintures-mères et en externe)

Pour traiter une otite localement, on suggère un mélange d'huiles essentielles antibactériennes, antivirales, antifongiques, en en choisissant au minimum trois parmi les suivantes :

- Laurier noble / *Laurus nobilis*
- **Arbre à thé** / *Melaleuca alternifolia* (ou **Palmarosa** / *Cymbopogon martinii*)
- **Raventsara** / *Cinnamomum camphora cineoliferum* (ou Niaouli / *Melaleuca quinquenervia cineolifera*)
- **Eucalyptus radié** / *Eucalyptus radiata*

**ATTENTION** : aucun produit liquide ne doit être introduit qui pourrait couler dans l'oreille, au cas où le tympan soit percé. La seule façon de le confirmer est un examen médical, qui est nécessaire dans tous les cas. Dans le doute, il faut s'abstenir de verser quoi que ce soit dans la partie interne de l'oreille. Les huiles essentielles doivent donc être appliquées à l'externe et sous forme de mini-massage, autour de l'orifice (à distance du bord), ainsi qu'à l'arrière de l'oreille. Pour en prolonger l'effet (car les huiles essentielles sont très volatiles), il est conseillé de les mélanger avec de l'huile végétale (à un ratio de 50 % environ), idéalement de l'huile infusée de fleurs de Molène (excellente pour les maux d'oreille), ou, à défaut, une huile neutre.

On compte une dizaine de gouttes pour chaque huile essentielle et on ajoute au total obtenu son équivalent en huile végétale. On peut également imbiber très légèrement un petit morceau de coton dans le mélange (veillez à bien l'essorer pour que le produit ne coule pas) et le maintenir juste à l'entrée du conduit auditif. De cette façon, les vapeurs des huiles essentielles se rendront à l'infection, par simple voie aérienne. Bien veiller à laisser un bout de coton dépasser, pour pouvoir le sortir facilement ensuite. Renouveler l'opération 2 à 4 fois par jour.

En parallèle, il est judicieux de renforcer le système immunitaire avec les plantes immunostimulantes suivantes qui ont, en outre, des vertus antibactériennes, antivirales, antifongiques :

- **Ail** ou *Allium sativum*, que l'on peut consommer en interne (frais ou en TM), ou en externe (le jus appliqué au même endroit que les HE ; traditionnellement, on insérait un morceau de caïeu dans le conduit, mais il est préférable d'enduire un coton avec du jus d'ail, de la même façon qu'avec les HE)
- **Thym** ou *Thymus vulgaris* : en interne (tisane ou TM)
- **Sureau** ou *Sambucus nigra* : en interne (tisane ou TM)
- **Échinacée** ou *Echinacea angustifolia* : en interne (TM)

Tous les traitements cités sont adaptés aux enfants.

### Compléments naturopathiques

Les antioxydants habituels sont préconisés, pour leur aspect immunostimulant : vitamine C, vitamine A, quercétine. Les oligo-éléments cuivre et argent sont également recommandés.

## AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

Dans le cas de chronicité liée à un dysfonctionnement tubaire, les médecins peuvent prescrire une rééducation tubaire, que pratiquent certains orthophonistes.

Un traitement en ostéopathie peut aider à résoudre de nombreux cas de dysfonctionnement tubaire.

Le nettoyage de l'oreille avec des cotons-tiges est à proscrire, car ceux-ci repoussent le cérumen plus profondément et facilitent la formation d'un bouchon. Le cérumen a pour fonction d'assurer l'autonettoyage de l'oreille en aidant à engluer les pathogènes et à les repousser vers l'extérieur (grâce à l'orientation des poils dans le conduit). Il est donc conseillé de retirer seulement la couche visible de cérumen, juste à l'entrée du conduit, à l'aide d'une cuillère auriculaire ou de la pointe d'un bout de coton ou d'un mouchoir propre. Ne jamais insérer d'eau dans le conduit auriculaire.

# PARASITOSE digestive
## – adultes et enfants

### DESCRIPTION

Les parasites sont des êtres qui vivent aux dépens d'un organisme hôte, animal ou humain, qui leur fournit les éléments pour se développer et se reproduire, en particulier leur nourriture. Les familles de parasites incluent : les protozoaires, à une seule cellule (dont les amibes et les plasmodium, ces derniers induisant le paludisme), les métazoaires, à plusieurs cellules et visibles à l'œil nu (dont les vers comme le ténia, l'ascaris, les filaires, les oxyures) et les arthropodes (comme les moustiques, les puces, les tiques ou les acariens), qui sont eux-mêmes porteurs d'autres parasites.

Tout comme les champignons, certains parasites font partie du microbiote de notre flore intestinale. Et lorsque ceux-ci se retrouvent en plus grand nombre que les « bonnes » bactéries (à cause d'une mauvaise alimentation, de contamination, de la prise d'antibiotiques, etc.), il se crée un déséquilibre et les parasites prolifèrent, occasionnant des effets indésirables.

### CAUSES
### et facteurs de risque

La contamination par parasites se fait souvent par ingestion ou par contact cutané, via l'eau ou la nourriture : viandes mal cuites, fruits ou légumes crus et mal lavés (contaminés par le fumier), eau de boisson, baignade en nature dans une eau stagnante. Le contact avec d'autres humains ou des animaux, par voie buccale ou sanguine (morsure, piqûre) peut être également un mode de transmission des parasites.

Des facteurs prédisposent à la contamination : mauvaise hygiène, système immunitaire affaibli et flore intestinale déséquilibrée, manque de production de sucs gastriques et de bile, constipation… Chez les adultes, la grande majorité des parasitoses se contracte lors d'un voyage à l'étranger.

Les jeunes enfants sont souvent touchés (par les oxyures notamment).

À la longue, les parasitoses non traitées peuvent provoquer une occlusion intestinale ou une hépatite. Les formes les plus graves de parasitoses intestinales peuvent être mortelles.

### TRAITEMENT
### (tisane, teinture-mère, gélules)

- l'Absinthe (feuilles) ou *Artemisia absinthum* : vermifuge, stomachique, antiémétique
- l'Armoise commune ou l'Armoise annuelle (feuilles), *Artemisia vulgaris* et *Artemisia annua* : antiparasitaires puissantes (l'Armoise annuelle est très antipaludéenne), carminatives, digestives

### SYMPTÔMES

- diarrhée ou constipation
- nausées, vomissements
- démangeaisons et éruptions cutanées
- amaigrissement, fatigue chronique
- douleurs musculaires et articulaires
- irritabilité, insomnie et parfois dépression
- douleurs gastriques
- **bruxisme***
- anémie, avitaminose
- troubles de la vision
- toux sèche chronique

- le Noyer noir (brou) ou *Juglans nigra* : anti-parasitaire, anti-inflammatoire, amer
- l'**Ail** (gousse) ou *Allium sativum* : tonique immunitaire, antiparasitaire
- le **Sureau** (baies) ou *Sambucus nigra* : astringent, laxatif doux, antiseptique
- la Gentiane ou *Gentiana lutea* : très amère, dépurative du foie (par son amertume, elle aide à déloger les parasites)

L'Ail se consomme cru ou sous forme de gélules ou de TMV, en traitement de plusieurs jours. Il peut aussi être coupé en deux et utilisé comme suppositoire la nuit (trempé dans de l'huile d'olive au préalable)

Pour les enfants, on choisira le Sureau, le Noyer noir et l'Ail.

À noter : les baies de Sureau n'ont pas les mêmes propriétés que les fleurs ; elles ne sont pas de réelles antiparasitaires, mais aideront toutefois à éliminer les pathogènes, surtout chez les enfants.

De nombreuses huiles essentielles sont **anthelminthiques*** et antiparasitaires à large spectre d'action. Il est donc judicieux de faire un mélange des HE suivantes :

- la **Cannelle** écorce ou *Cinnamomum verum*
- le Thym à thymol ou *Thymus vulgaris thymoliferum*
- le **Palmarosa** ou *Cymbopogon martinii*
- l'**Arbre à thé** ou *Melaleuca alternifolia*
- l'**Origan** ou *Origanum compactum*
- le **Géranium rosat** ou *Pelargonium x asperum*

Pour les enfants, on choisira le Géranium, l'Arbre à thé et le Palmarosa.

**ATTENTION** : L'Absinthe est contre-indiquée en cas de grossesse, allaitement, troubles hépatiques et gastriques, avec les épileptiques et les enfants. Elle doit se prendre sur du court terme, à petites doses, et avec un suivi de préférence, car elle est toxique (elle peut provoquer vomissements et diarrhée). Pour L'Armoise, voir *Ménopause* et pour le Noyer Noir, voir *Candidoses*. Pour la Gentiane, voir *Diarrhée*.

### Compléments naturopathiques

– Complexe B (les personnes carencées attirent davantage les parasites).

### AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

– Éviter de consommer de l'eau du robinet, des aliments mal cuits ou de se baigner dans des eaux stagnantes lorsqu'on voyage.
– Suivre de bonnes règles d'hygiène (lavage soigneux des mains après être allé aux toilettes, avant de manger et après avoir touché un animal) et les enseigner particulièrement aux enfants.
– En cas d'infection, pendant le traitement, bien laver à l'eau très chaude tous les draps et les vêtements pour éviter une re-contamination.

# PÉDICULOSE
## (poux)

### DESCRIPTION et SYMPTÔMES

La pédiculose est une parasitose qui décrit une infestation par des poux, se nourrissant de sang. Il existe plusieurs espèces de poux, de taille variable ; trois seulement s'attaquent aux humains. Certains sont minuscules et difficiles à identifier à l'œil nu. Ils se logent le plus souvent dans le cuir chevelu – ce qui correspond à l'espèce la plus courante – mais aussi dans les replis du corps ou la zone pubienne.

Les œufs des poux, de petits points ovoïdes blancs translucides appelés les lentes, sont aussi à éliminer pour éviter une nouvelle infestation après éclosion.

La présence de poux cause un prurit, des rougeurs (boutons dus aux piqûres) et parfois une surinfection suite à un grattage intensif. Chez certaines personnes toutefois, la pédiculose est asymptomatique et la découverte de poux se fait par hasard.

### CAUSES et facteurs de risque

La transmission se fait généralement entre enfants, dans les collectivités, mais ces derniers peuvent évi-

### « Recette redoutable antipoux »

Faire un mélange avec les doses suivantes : 20 gouttes de Lavande, 20 gouttes d'Arbre à thé, 10 gouttes de Géranium, 5 gouttes de Clou de girofle et 3 gouttes de Menthe poivrée. Mélanger dans un bol avec 3 grandes cuillères d'huile de coco (sous forme liquide) à laquelle on ajoute 1 grande cuillère d'huile de nigelle / cumin noir (*Nigella sativa*) et / ou d'huile de neem / margousier (*Azadirachta indica*).

Appliquer sur les racines, mèche par mèche à l'aide d'un peigne, et finir en massant bien le cuir chevelu pour faire pénétrer, particulièrement sur les zones de la nuque et sur les côtés, à l'arrière des oreilles. Laisser reposer au moins 30 minutes (ou davantage, pour plus d'efficacité), les cheveux enroulés dans un bonnet de piscine, une charlotte ou un sac plastique noué. Un long rinçage au vinaigre de cidre de pomme peut être fait à la suite, ou après le shampooing, pour tuer les lentes. On peut mélanger au vinaigre une infusion concentrée d'Armoise (*Artemisia vulgaris*), qui est une très bonne antiparasitaire.

Ce traitement doit être régulier. Au début, on appliquera ce mélange plusieurs jours d'affilée. Ensuite, il est important, pour briser le cycle de reproduction, de réitérer le traitement tous les 7 jours pendant au moins 3 semaines : les poux vivent un mois et de nouvelles lentes sont susceptibles d'éclore chaque semaine. On peut mélanger quelques gouttes de ces HE au shampooing, au moment de laver les cheveux.

demment contaminer aussi les adultes. Les cuirs chevelus qui transpirent beaucoup attirent plus facilement les poux. Les cheveux longs et non attachés sont plus à même d'être contaminés ; l'échange de chapeaux, bonnets, écharpes et foulards favorise également le partage des poux.

Les poux de corps se retrouvent aujourd'hui dans des situations de marginalité ou de précarité, le plus souvent chez des personnes n'ayant que très peu d'accès à l'hygiène. Ils peuvent aussi se transmettre par des vêtements achetés d'occasion et non lavés.

Les poux pubiens se transmettent par voie sexuelle.

Enfin, il est possible d'attraper les trois sortes de poux à la piscine ou au sauna : ils résistent au chlore et à la chaleur.

## TRAITEMENT
## (en tisanes ou teintures-mères)

Avec les traitements conventionnels, il y a parfois des résistances. Avec les traitements naturels, cela ne devrait pas se produire, mais en cas de persistance, on peut conseiller de varier légèrement les formules à chaque application.

En premier lieu, on utilisera l'aromathérapie, avec les HE de **Lavande vraie** (*Lavandula angustifolia*) ou de Lavandin (*Lavandula x burnatii*), d'**Arbre à thé** (*Melaleuca alternifolia*), de **Géranium** (*Pelargonium x asperum*), de Clou de girofle (*Eugenia caryophyllus*), de **Menthe poivrée** (*Mentha x piperita*).

On peut compléter ce traitement externe par de la consommation d'**Ail** (par voie alimentaire), de préférence cru ou trempé dans du miel si la personne est capable de le supporter, sinon en gélules ou en TMV. L'Ail est un excellent antiparasitaire.

### Compléments naturopathiques

Complexe B (comme dans le cas des parasitoses digestives, les carences en vitamines du groupe B attirent les poux).

**ATTENTION** : les huiles essentielles ne doivent jamais être appliquées près des yeux. Les dosages indiqués pour les HE de Girofle et de Menthe poivrée doivent être bien respectés et ne pas être augmentés, car elles sont fortes et potentiellement irritantes pour la peau. Il est préférable d'utiliser ces deux HE à partir de l'âge de 6 ans seulement. Pour les enfants, il est toujours possible de réduire les doses d'HE en augmentant le ratio des huiles végétales.

## AUTRES CONSEILS
## (alimentation, mode de vie, etc.)

Les poux élisent domicile autant sur les cheveux propres que sales, mais il est important de maintenir une bonne hygiène générale, notamment dans le lavage des vêtements, draps et objets et, surtout, une bonne régularité dans le traitement. Les cheveux doivent être tressés ou noués pendant toute la durée de la contamination.

Les vêtements, la literie, les jouets en peluche doivent être lavés en machine à plus de 60 °C. Les objets ou les vêtements délicats qui ne peuvent pas être chauffés doivent être enfermés dans un sac plastique hermétique pendant au moins 3 jours. Les objets comme les brosses ou les peignes doivent être mis à tremper dans l'eau chaude (60 °C).

Il est recommandé de passer régulièrement les cheveux au peigne fin pour continuer à éliminer les lentes.

En cas d'infestation connue autour de soi, préventivement il est possible d'appliquer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle pure sur la nuque et à l'arrière des oreilles (Arbre à thé, Géranium ou Lavandin) ou, pour les peaux sensibles, sur le col des vêtements.

# PLAIES
## et COUPURES bénignes / BRÛLURES / CONTUSIONS / PIQÛRES d'INSECTES

### DESCRIPTION

Les plaies sont des lésions des tissus cutanés et musculaires provoquées par accident : coupure, brûlure, perforation, morsure, etc. Elles peuvent être superficielles (comme une éraflure, une égratignure, une piqûre d'insecte ou un urticaire qui ont été grattés) ou profondes (comme une morsure, une coupure grave). S'il s'agit d'une plaie profonde, il est impératif de se rendre aux urgences, car une suture ou une chirurgie peuvent être nécessaires. En deuxième phase, après le travail du médecin, l'herboriste pourra intervenir.

### CAUSES
### et facteurs de risque

Les causes sont toujours d'origine traumatique ou accidentelle, par chute ou impliquant des objets coupants, tranchants, ou pointus.

Il est à noter que certaines personnes cicatrisent moins bien, en raison de plusieurs facteurs :

- tabac, alcool
- sous-alimentation
- immunodéficience
- traitement sous corticoïdes
- diabète
- hémophilie
- **thrombopénie***

### TRAITEMENT
### (en externe surtout : huiles infusées, pommades, compresses, poudres, HE)

Il s'agit ici d'un protocole pour des blessures superficielles, adapté également aux enfants. Il est important avant tout de nettoyer la plaie, avec de l'eau savonneuse, des compresses et une brosse douce pour retirer les éventuels corps étrangers (sable, feuilles, poussière, cailloux…), puis de la désinfecter correctement et régulièrement avec des produits de pharmacie ou éventuellement des plantes (voir ci-dessous). Si vous avez un doute et que la plaie semble s'infecter, consultez vite un médecin.

Pour stopper un saignement dans l'immédiat, on applique généreusement à l'endroit même de la blessure :

- le piment / poivre de Cayenne (poudre) ou *Capsicum annuum* : hémostatique puissant (totalement indolore)
- l'**Achillée** (fleurs fraîches ou sèches) ou *Achillea millefolium* : hémostatique, antiseptique
- la Bourse-à-pasteur (parties aériennes) ou *Capsella bursas pastoris* : hémostatique. On peut la prendre en interne comme en externe

Pour désinfecter des plaies bénignes et superficielles, les plantes généralement conseillées en application directe ou en compresses sont :

- l'HE de **Lavande vraie** ou *Lavandula angustifolia* : antiseptique, cicatrisante
- l'HE de Niaouli ou *Melaleuca quinquenervia cineolifera* : anti-infectieuse, antibactérienne
- l'HE d'**Arbre à thé** ou *Melaleuca alternifolia* : antiseptique, cicatrisante
- l'Hydraste (en TMA de racines) ou *Hydrastis canadensis* : antiseptique, bactéricide (à utiliser seulement en dernier recours en raison de son coût et de son statut menacé).
- le **Sapin baumier** (gomme fraîche) ou *Abies balsamea* : antiseptique, cicatrisant

Pour cicatriser et régénérer les tissus :

- la **Consoude** (racines macérées dans l'huile végétale, ou en pommade) ou *Symphytum officinale* : cicatrisante puissante, régénératrice tissulaire, elle est capable de « souder » une coupure très rapidement, d'où son nom commun.
- le **Millepertuis** (fleurs macérées dans l'huile végétale) ou *Hypericum perforatum* : régénérateur tissulaire, cicatrisant, antiseptique, hémostatique
- la **Calendule** (fleurs macérées dans l'huile, ou en pommade) ou *Calendula officinalis* : émolliente, cicatrisante
- la **Pensée sauvage** (fleurs macérées dans l'huile végétale, ou tisane concentrée en compresses) ou *Viola tricolor* : émolliente, cicatrisante
- l'HE de **Lavande vraie** (*Lavandula angustifolia*) est également cicatrisante. On peut l'ajouter aux huiles macérées ci-dessus.

Pour les hématomes (« bleus ») et contusions :

- l'Arnica (fleurs en macération huileuse ou en TMA) ou *Arnica montana* : anti-inflammatoire, analgésique, antitraumatique

### SYMPTÔMES

- douleur aigüe
- démangeaisons (en cas de réaction à une piqûre ou un produit urticant)
- saignement abondant ou peu abondant, selon le lieu de la blessure
- inflammation, gonflement des tissus
- ecchymoses

Complications possibles : risque d'infection, perte de sensibilité en cas de nerf sectionné.

- l'HE d'Hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*) : anti-hématome puissante. Mais celle-ci, bien que très efficace, est aussi très coûteuse. Dans ce cas précis, on peut donc la remplacer par du **Géranium rosat** (*Pelargonium x asperum Bourbon*).

Pour les brûlures (non-infectées et superficielles), l'huile de Millepertuis et l'huile essentielle de Lavande vraie sont adaptées. Il faut veiller à désinfecter régulièrement la plaie (surtout avant l'application) et consulter si l'état empire (présence de rougeur ou de pus).

Dans le cas de piqûres d'insectes, d'irritation prurigineuse ou d'urticaire (après avoir touché de l'ortie ou d'autres plantes urticantes, par exemple), l'huile essentielle de Lavande aspic (*Lavandula latifolia*) permet de calmer l'inflammation, les douleurs et les démangeaisons. On conseille de l'appliquer immédiatement, en dilution 50 / 50 avec de l'huile végétale. Les feuilles de Plantain (*Plantago major*), que l'on peut trouver partout (même en ville !) sont également très efficaces. Il suffit de mâchouiller une ou deux feuilles jusqu'à ce qu'elles forment une pâte juteuse homogène et de frotter ou d'appliquer cette pâte directement sur la piqûre. Renouveler l'opération toutes les 5-10 minutes si nécessaire, jusqu'à ce que la douleur se calme. Une huile ou une crème à la Calendule peut ensuite aider à la cicatrisation.

En prévention, comme répulsif, on peut utiliser un mélange de plusieurs huiles essentielles, soit coupées avec de l'huile végétale, soit avec de l'eau ou un hydrolat, que l'on verse dans un flacon pulvérisateur (à bien secouer avant usage pour créer une émulsion, car l'eau et les huiles essentielles ne se mélangent pas ; ou bien on peut y ajouter un dispersant naturel de type Solubol, qui permet ce mélange). Parmi les huiles essentielles les plus insecticides on compte : la Cataire (*Nepeta cataria*),

le Cajput (*Melaleuca leucadendron*), le Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*), le Clou de girofle (*Eugenia caryophyllus*), la Litsée citronnée (*Litsea citrata*), le Géranium rosat (*Pelargonium x graveolens*), et l'Arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*).

Il faut toujours s'assurer que la plaie est totalement désinfectée et propre, avant d'appliquer des plantes comme la Consoude ou le Millepertuis, car leur action est très rapide et la plaie risquerait de se refermer sur des bactéries. Selon l'avancement de la plaie, si vous la traitez par HE n'hésitez pas à la faire tout de même examiner par votre médecin ou pharmacien.

Les blessures plus graves, une fois soignées à l'hôpital et/ou par la chirurgie, peuvent ensuite être traitées par les plantes en troisième phase, pour faciliter et accélérer la cicatrisation.

Pour les enfants, toutes ces plantes et HE peuvent être appliquées.

### Compléments naturopathiques

La crème à l'oxyde de zinc est une bonne réparatrice des tissus. Cependant, il est préférable de ne pas l'utiliser en même temps que les huiles macérées. On pourra en revanche alterner ces produits, ou choisir celui qui semble fonctionner le mieux pour soi.

Pour traiter localement les brûlures, on peut aussi appliquer de l'huile de vitamine E.

Dans tous les cas de blessures, plaies, brûlures, il est bon de consommer de la vitamine C, éventuellement associée à d'autres antioxydants comme les bioflavonoïdes.

Une cure de complexe B aide à repousser les insectes piqueurs (y compris les tiques).

## AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

Toute plaie ou brûlure, même minime, peut avoir des conséquences graves : il est impératif de ne pas laisser traîner une plaie, ne tardez donc jamais à vous en occuper. Il faut désinfecter immédiatement, en nettoyant la plaie à l'eau tiède et au savon comme indiqué précédemment, et continuer à le faire les jours suivants si nécessaire.

Être attentif aux règles d'hygiène corporelle, afin de ne pas infecter ou ré-infecter la plaie.

Comme avec n'importe quelle autre pathologie, il est important de manger de façon équilibrée, ce qui permet ici d'apporter les nutriments nécessaires à la cicatrisation.

**ATTENTION** : Le Poivre de Cayenne, en externe, est sécuritaire (en interne, il y a en revanche quelques contre-indications), mais les peaux sensibles peuvent parfois développer à son contact un urticaire ou une irritation. En usage ponctuel sur une petite surface de peau, il n'y a pas de problème. Pour l'Hydraste, voir *Cystites*, pour la Bourse-à-pasteur, voir *Ménopause*, pour l'Arnica, voir *Douleurs musculaires*.

# PSORIASIS

## DESCRIPTION

Le psoriasis est une affection cutanée chronique, bénigne mais parfois invalidante, caractérisée par des lésions inflammatoires rougeâtres recouvertes d'« écailles » de peau morte. Il se déclare par poussées épisodiques. Il touche 1 à 4 % de la population selon les pays, mais concerne surtout les gens d'origine caucasienne.

## CAUSES
### et facteurs de risque

Le psoriasis est une maladie dont la cause a longtemps été inconnue. On sait maintenant que l'origine est génétique et auto-immune : les cellules T, qui font partie du système immunitaire, sont trop actives et font accélérer le processus de renouvellement de la peau, qui devient jusqu'à 3 fois plus rapide. Les peaux mortes s'« empilent » donc, puis se desquament. Une mauvaise absorption de la vitamine D serait aussi en cause.

## SYMPTÔMES

- inflammation, sous forme de plaques rouges
- démangeaisons et sensations de brûlure
- petites croûtes blanches et sèches issues de la desquamation, généralement au niveau des coudes, bras, dos, tête, jambes, genoux, oreilles…
- les crises les plus aigües peuvent occasionner un affaiblissement général

Les facteurs déclencheurs des crises sont les suivants :

- un changement hormonal
- stress, traumatisme ou émotion brutale
- une infection virale ou bactérienne (rhume, maux de gorge, varicelle…)
- certains traitements médicamenteux (dont les antipaludéens, corticoïdes, anti-inflammatoires)
- une immunodéficience
- l'injection d'un vaccin
- le froid ou un coup de soleil
- alcool, tabac

## TRAITEMENT
### (en tisanes ou teintures-mères, et en externe : onguent / pommade)

On traitera en premier lieu le système immunitaire avec des plantes adaptogènes, immunomodulantes / immunostimulantes, à prendre en interne :

- l'Astragale (racine, en poudre de préférence) ou *Astragalus membranaceus* : immunomodulant, adaptogène
- l'Eleuthérocoque (racine en poudre de préférence) ou *Eleutherococcus senticosus* : adaptogène, tonique immunitaire
- le **Sureau** (fleurs) ou *Sambucus nigra* : immunomodulant, immunostimulant

En externe, on pourra appliquer sous forme d'onguent ou de pommade un mélange de plantes qui

ralentissent la prolifération cellulaire et de plantes cicatrisantes, antibactériennes et anti-inflammatoires :

- le Mahonia / raisin des montagnes (racine) ou *Berberis aquifolium* : anticatarrhal, antibactérien
- la **Camomille allemande** (fleurs) ou *Matricaria recutita* : anti-inflammatoire, antiseptique
- le **Plantain** (feuilles) ou *Plantago major* : antiprurigineux, cicatrisant
- le **Millepertuis** (fleurs, en macération dans l'huile) ou *Hypericum perforatum* : anti-inflammatoire, cicatrisant

Les enfants peuvent être traités avec le Sureau, la Camomille, le Plantain, ainsi que le Millepertuis en externe.

Pour les adultes, on pourra faire une cure de détoxication, mais uniquement en dehors des crises (voir *Détoxication*).

Les HE de **Palmarosa** (*Cymbopogon martinii*) et de **Lavande vraie** (*Lavandula angustifolia*) mélangées à de l'huile végétale ou l'huile de Millepertuis aideront à cicatriser et calmer les démangeaisons.

### Compléments naturopathiques

On pourra appliquer des cataplasmes d'argile verte (à laquelle on ajoute de l'hydrolat de rose de Damas (*Rosa Damascena*) ou d'Hamamélis (*Hamamelis virginiana*), de boue de la mer Morte ou des enveloppements d'algues.

## AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

Une exposition modérée au soleil aide à calmer les crises (mais les coups de soleil les aggravent) ; la photothérapie est d'ailleurs souvent prescrite par les dermatologues. Les bains de mer sont réputés bénéfiques.

Il est conseillé de réduire le stress et de tenter de désamorcer une cause émotionnelle profonde, le cas échéant.

Une alimentation à la fois anti-inflammatoire et tonique immunitaire est préconisée. Il est parfois conseillé d'adopter un régime sans gluten et sans produits laitiers, en raison du caractère auto-immune de la maladie. Pour cela, on doit éviter les aliments acidifiants et le sucre, et consommer des huiles et graines riches en oméga-3, ainsi qu'une alimentation « vivante » (lacto-fermentations, germinations…)

**ATTENTION** : Le Mahonia peut être légèrement toxique, il ne doit pas être utilisé avec les femmes enceintes / allaitantes, ni avec les jeunes enfants, ni à long terme. Pour l'Astragale, voir *Allergies*, pour l'Éleuthérocoque voir *Fatigue et stress chroniques*.

# RHUMATISMES articulaires
## (arthrite / arthrose)

### DESCRIPTION

Les rhumatismes sont des douleurs chroniques (ou plus rarement aigües) des articulations, qui se définissent généralement de deux façons :

- l'arthrose, qui est une pathologie d'origine mécanique et dégénérative
- l'arthrite, qui est inflammatoire

### CAUSES
### et facteurs de risque

La cause directe de l'arthrose est l'usure du cartilage, liée à un vestige traumatique (blessure) ou des gestes répétitifs (sport, travail physique…).

Les causes directes de l'arthrite sont variées, car il en existe plusieurs types :

- l'arthrite chronique inflammatoire est la conséquence d'une réaction auto-immune (c'est notamment le cas de l'arthrite juvénile, du rhumatisme psoriasique, du lupus, de la spondylarthrite ankylosante et de la polyarthrite rhumatoïde). Cette réaction peut avoir à son origine – ou être aggravée par – une probable intolérance sous-jacente (et parfois non détectée) au gluten ou aux produits laitiers[85]. Elle s'accompagne d'ailleurs, chez certaines personnes, d'un syndrome du côlon irritable.
- l'arthrite infectieuse est une forme aigüe, très grave, due à la contamination par un pathogène (suite à une blessure ou une intervention médicale / chirurgicale) : elle nécessite une prise en charge d'urgence.
- la goutte est une accumulation de cristaux d'acide urique dans les articulations (le plus souvent du pied, mais aussi des coudes et des mains), qui peut devenir chronique dans certains cas.

Pour l'arthrose comme pour l'arthrite, les facteurs de risque ou aggravants sont les suivants :

- l'âge, qui voit les tissus se fragiliser et la production de collagène baisser
- une prédisposition génétique
- des changements hormonaux (ménopause)
- une malformation, notamment en conséquence d'une mauvaise position (scoliose etc.)
- des pathologies articulaires pré-existantes : l'arthrite prédispose à l'arthrose et vice-versa ; mais aussi la maladie de Paget (fragilisation de l'os), ou des antécédents de fractures et lésions
- le surpoids et l'obésité (pour l'arthrose seulement)
- un climat humide

Pour la goutte, les facteurs de risque sont :

- les excès alimentaires, en particulier avec les protéines animales (viandes), les aliments gras et l'alcool (la bière et les alcools forts surtout)
- la consommation de certains autres aliments : fruits de mer, sodas et boissons sucrées, abats, asperges, légumes à feuilles vertes (épinards, etc.), viande rouge, graisses, alcool…
- certains traitements médicamenteux

[85] À ce sujet, voir le livre du Dr Jacqueline Lagacé, *Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation*, Montréal, Fides, 2011.

## TRAITEMENT
### (en application externe, en tisanes ou en teintures-mères)

En herboristerie, on traitera uniquement les symptômes des formes chroniques. Les autres formes doivent être prises en charge par la médecine. En externe, les deux plantes les plus importantes, à prendre à long terme, sont :

- la **Consoude** (racines macérées dans l'huile végétale) ou *Symphytum officinale* : anti-inflammatoire, régénératrice tissulaire (jusque dans les tissus les plus profonds)
- le **Millepertuis** (fleurs macérées dans l'huile végétale) ou *Hypericum perforatum* : régénérateur tissulaire, anti-inflammatoire

On pourra aussi faire, sur les parties les plus douloureuses, des cataplasmes à l'huile de Ricin ou *Palma Christi*, et éventuellement y ajouter de l'huile infusée d'Arnica, ou *Arnica montana*.

Les HE anti-inflammatoires d'**Eucalyptus citronné** (*Eucalyptus citriodora*) et de **Gaulthérie** (*Gaultheria procumbens*) peuvent être ajoutées à ces huiles lors du massage. Voir la recette du baume-qui-soulage à *Douleurs musculaires*.

En interne (TM ou tisane), pour calmer les douleurs, on utilisera les plantes suivantes :

- la Camomille romaine (fleurs) ou *Chamaemelum nobile,* et / ou la Grande camomille (fleurs) ou *Tanacetum parthenium* : anti-inflammatoires, antalgiques, calmantes
- la Reine-des-prés (sommités fleuries) ou *Filipendula ulmaria* : anti-inflammatoire

Avec l'arthrite, et en particulier celle liée à la goutte, il est important d'aider les émonctoires à éliminer les accumulations de dépôts métaboliques dans les articulations, et de re-minéraliser un organisme acidifié (voir aussi *Détoxication*) :

- l'Aubier du tilleul (écorce interne) ou *Tilia platyphyllos* : dissolvant d'acide urique, hépatique, minéralisant ; il est couramment conseillé pour les rhumatismes

### SYMPTÔMES

Arthrose :

- Le cartilage se fissure, l'os se déforme et perd de la densité au niveau de la colonne vertébrale, des épaules, des hanches, des mains. Les douleurs sont souvent sourdes, elles apparaissent ou s'aggravent à l'effort, et disparaissent au repos ; elles peuvent déranger l'endormissement, mais s'estompent rapidement après le réveil. Les articulations sont enflées et raides, empêchant l'amplitude du mouvement. Elles émettent parfois aussi un bruit de craquement ou de grincement.

Arthrite :

- Arthrite chronique inflammatoire : douleurs importantes et régulières, irradiant autour des articulations, souvent nocturnes et plus importantes au réveil.
- Arthrite infectieuse : douleurs très intenses, inflammation nette, fièvre, perte de poids et d'appétit.
- Goutte : douleur soudaine, inflammation très visible (gonflement, rougeur).

L'arthrite se développe au niveau des genoux, des hanches, de la colonne vertébrale, des mains (doigts et poignets), des chevilles…

- la Verge d'or (parties aériennes) ou *Solidago canadensis* : diurétique **uricosurique***, anti-inflammatoire
- le Bouleau (feuilles) ou *Betula alba* : diurétique uricosurique, anti-inflammatoire
- la **Prêle** (tiges stériles) ou *Equisetum arvense* : minéralisante, riche en silice
- l'**Ortie** (feuilles) ou *Urtica dioica* : minéralisante, riche en fer

**ATTENTION** : l'Aubier du tilleul doit être évité en cas de calculs importants, et il faut bien s'hydrater pendant la cure avec cette plante. Pour la Verge d'Or, voir *Allergies* ; pour l'huile de Ricin, voir *Alopécie* ; pour la Camomille romaine et pour la Reine-des-Prés, voir *Douleurs musculaires* ; pour la Grande Camomille, voir *Migraines*. Pour le Bouleau, voir *Allergies*.

### Compléments naturopathiques

- quercétine : anti-inflammatoire, réduit la production d'acide urique
- oméga-3 : huiles de lin, de colza, de chanvre, de krill, de petits poissons
- MSM (méthylsulfonyl méthane), riche en soufre
- manganèse (maximum 10 mg par jour, sur du court terme)
- en cas de suspicion de porosité intestinale, la L-glutamine, un acide aminé, est connue pour restaurer la paroi de la muqueuse.

## AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

En présence d'arthrite, les naturopathes et certains médecins (comme la D^re^ Lagacé) recommandent un régime alimentaire sans gluten et sans produits laitiers.

Il est judicieux de rechercher d'ailleurs une éventuelle intolérance alimentaire, grâce à des tests en allergologie.

Il faut éviter les aliments inflammatoires et acidifiants (fritures et gras trans, protéines animales, sucre, alcool, caféine…) et s'hydrater en quantités suffisantes. On recommande de consommer beaucoup de fibres, d'aliments antioxydants et d'aliments riches en soufre (les crucifères et les Alliacées).

Un exercice doux mais régulier (avec assouplissements) est recommandé pour prévenir l'aggravation des raideurs.

# RHUME / GRIPPE
## et infections similaires

### DESCRIPTION

Un simple rhume est une infection qui peut apparaître sous des formes diverses. Une grippe est une infection virale, dont la gravité est bien plus importante tant par ses symptômes que par les risques qui peuvent en découler.

Parmi les autres types d'infections (virales ou bactériennes), une grande partie s'exprime par la voie respiratoire ou ORL.

### CAUSES
### et facteurs de risque

La cause commune des rhumes et des grippes est essentiellement virale, mais une infection peut être aussi bactérienne. Il existe un très grand nombre de virus et de bactéries – pas toujours identifiés et connus en raison d'un renouvellement constant et de mutations – qui se répandent chaque année au sein de la population. Généralement très contagieux, ils se transmettent par voie orale (parler, tousser ou éternuer face à quelqu'un est suffisant pour le contaminer) ; le changement de climat, de saison et de température joue un rôle, car la sensation brutale de froid fragilise nos défenses immunitaires.

Pendant l'enfance, il est normal d'être régulièrement sujet à des infections. Le contact avec ces agents pathogènes contribue à la fondation et au renforcement de notre système immunitaire. Il est donc important de laisser faire ce processus, sans chercher à aseptiser à l'extrême les lieux et les objets.

### SYMPTÔMES

- fatigue générale
- fièvre irrégulière, ou importante en cas de grippe (jusqu'à 40 °C et plus)
- autres symptômes associés possibles et variables : toux, congestion nasale ou sinusale…
- douleurs musculaires et articulaires, de type courbatures
- perte ou diminution de l'appétit

La durée totale d'une infection peut varier d'une semaine (pour une infection mineure de type rhume) à trois semaines (pour une grippe).

### TRAITEMENT
### (en tisanes ou en teintures-mères)

Il est important de renforcer le système immunitaire et de l'aider à combattre l'infection, avec :

- l'**Ail** (gousse) ou *Allium sativum* : immunostimulant, antiviral, antibactérien
- le **Sureau** (fleurs) ou *Sambucus nigra* : immunostimulant, anti-inflammatoire
- le **Thym** (parties aériennes) ou *Thymus vulgaris* : antiseptique, anti-inflammatoire
- l'**Échinacée** (racines) ou *Echinacea angustifolia* : immunostimulante, antibactérienne, antivirale
- l'Hydraste (racine, en poudre) ou *Hydrastis canadensis* : antiseptique, immunostimulant (aidera surtout en cas d'écoulement et de mucus)

- l'Usnée barbue (thalle – sorte de lichen mousseux) ou *Usnea barbata* : immunostimulante, antibactérienne, anti-inflammatoire, **antipyrétique***
- l'**Achillée** (fleurs) ou *Achillea millefolium* : anti-inflammatoire, antalgique, **diaphorétique***; à prendre dès les premiers symptômes

Voir aussi la recette « tisane casse-grippe » à *Gingembre*.

Les HE suivantes auront la même action immunostimulante, antivirale, antibactérienne :

- **Cannelle** écorce (*Cinnamomum verum*), Clou de girofle (*Eugenia caryophyllus*), **Ravintsara** (*Cinnamomum camphora cineoliferum*), **Arbre à Thé** (*Melaleuca alternifolia*), **Thym à linalol** (*Thymus vulgaris linaloliferum*), Thym à thymol (*Thymus vulgaris thymoliferum*), **Origan** (*Origanum compactum*)
- en embaumement : **Ravintsara**, Palmarosa (*Cymbopogon martinii*), Niaouli (*Melaleuca quinquenervia cineolifera*) et **Eucalyptus radié** (*Eucalyptus radiata*).
  (**N.B.** : ne pas utiliser l'Eucalyptus en cas de toux sèche ou d'asthme).
- en gouttes nasales (très diluées dans de l'huile végétale) : **Ravintsara**, Niaouli, **Arbre à thé**.

Pour les enfants, on choisira en priorité le Sureau, le Thym, l'Échinacée, l'Ail, l'Achillée et les traitements par embaumement.

### Compléments naturopathiques (voir aussi la section *Toux*)

- de la vitamine C en poudre
- du chlorure de magnésium
- des probiotiques, qui renforcent l'immunité.

**ATTENTION** : L'Usnée barbue est déconseillée avec les femmes enceintes et les jeunes enfants. Pour l'Hydraste, voir *Cystites*.

### AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

Prendre le temps de s'arrêter et de se reposer lorsque le corps le réclame, surtout pour les infections les plus graves comme la grippe. Dormir, ou tout au moins s'allonger, se maintenir bien au chaud et même transpirer ! Comme avec les maladies infantiles, la fièvre permettrait à elle seule de détruire les agents pathogènes, au moins partiellement. Ne pas systématiquement la faire baisser pourrait vous aider à guérir plus vite… (voir les recommandations à ce sujet à la section *Maladies infantiles*).

# SEVRAGE
## (tabac, alcool, drogues…)

### DESCRIPTION et SYMPTÔMES

L'addiction correspond à une perte de liberté, liée au besoin impérieux et compulsif de la consommation d'une substance plus ou moins toxique, malgré la connaissance de ses conséquences néfastes (physique, sociale…), et ce, même lorsque la personne en arrive à voir sa propre envie diminuée.

La dépendance diffère de l'addiction[86] en ce sens que la première correspond à une accoutumance bien physique (créant des symptômes de manque mesurables physiologiquement), tandis que la deuxième fait intervenir une dimension uniquement psychologique. L'alcool, le tabac et les opiacées, par exemple, créent une dépendance physique, tandis que le cannabis, le sucre et la cocaïne créent une addiction psychologique.

Que l'on soit dans le cas d'une addiction simple ou d'une addiction avec dépendance, l'arrêt de la consommation implique une sensation de manque plus ou moins forte et la nécessité d'un sevrage.

Il est courant d'entendre dire qu'en trois semaines, on peut se libérer d'une addiction. Mais la réalité est plus complexe, et cela dépendra de la substance, de la motivation et de la personnalité du sujet, ainsi que du degré éventuel de dépendance physique.

### CAUSES et facteurs de risque

Le niveau d'addiction et la difficulté du sevrage seront influencés par :

- le milieu (environnement social, professionnel…)
- la personnalité (dépression, troubles anxieux, et même maladies psychiatriques…)
- la substance, qui est plus ou moins addictive

### TRAITEMENT
### (en tisanes, teintures-mères ou sous forme de plantes fumées)

Avant de commencer tout traitement, il est primordial d'être réellement motivé. Quelle que soit la technique utilisée comme support au sevrage, elle s'avèrera totalement inefficace si la personne n'a pas abouti à la ferme décision, en amont, de vouloir vraiment arrêter de consommer la substance addictive.

Pour aider à se sevrer de n'importe quelle substance, des plantes agissant sur le système nerveux sont recommandées :

- la **Passiflore** (parties aériennes) ou *Passiflora incarnata* : sédative du système nerveux, anxiolytique
- la **Scutellaire** (sommités fleuries) ou *Scutellaria lateriflora* : anxiolytique, calme l'hyperactivité et la nervosité mentales

Ces deux plantes sont souvent prises en synergie pour traiter les addictions de toutes sortes.

Les plantes et huiles essentielles utilisées pour calmer le système nerveux vont également aider (voir *Insomnie / Anxiété*).

Pour le sevrage du tabac, on conseille de fumer un mélange de plantes séchées, qui contient de la **Molène** ou *Verbascum thapsus* et / ou de l'Aspérule odorante ou *Galium odoratum*, une antispasmodique, dont l'odeur sucrée lui vaut d'être ajoutée à certains tabacs du commerce. La Molène, expectorante et anti-inflammatoire, a une action « nettoyante » sur les poumons, tandis que l'Aspérule est antispasmodique et calmante du système nerveux. Il est courant d'y ajouter n'importe quelle variété de Menthe, pour la fraîcheur du goût, et du Tussilage

[86] Le neuroscientifique Christian Lüscher, de l'Université de Genève, spécialiste de l'addiction, mentionne cette distinction dans une interview sur <www.planetesante.ch/Magazine/Addictions/Drogues/L-addiction-et-la-dependance-sont-deux-choses-differentes>.

(*Tussilago farfara*) qui calme la toux. Néanmoins, ceci doit rester une solution transitoire, car toute substance fumée et inhalée, quelle qu'elle soit (et même avec des plantes médicinales, bien meilleures pour la santé que le tabac et ses additifs), peut être nocive à la longue.

Pour soutenir les personnes qui ont une addiction à l'alcool, et dont le foie est endommagé, le **Chardon-Marie** (*Silybum marianum*) sera extrêmement précieux. On choisira de consommer des plantes en tisanes ou en gélules, et jamais en TM à partir d'alcool.

Lorsqu'on est sorti définitivement d'une addiction, il peut être bon de relancer les fonctions normales de l'organisme encrassé, grâce à des plantes détoxicantes (voir *Détoxication*).

### Compléments naturopathiques

Les personnes qui vivent une addiction sont souvent carencées. Les fumeurs, par exemple, ont besoin de se supplémenter en vitamine C. Les alcooliques, quant à eux, ont généralement des carences en vitamine du groupe B, particulièrement la B1 (thiamine) ; mais aussi en vitamines A, C, et E, ainsi qu'en minéraux tels que le fer ou le calcium. Les drogues dures, consommées de façon régulière, induisent des carences généralisées.

## AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

Arrêter de consommer une substance addictive est une décision qui doit être réfléchie et bien aboutie, affirmée face à l'environnement social, sans quoi le sevrage risquera d'être un échec. Le soutien d'un psychothérapeute peut être nécessaire.

L'équilibre du sevrage est fragile, surtout au début ; il est important de mettre tout en œuvre pour éviter une nouvelle consommation, même – et surtout – « juste une fois ». Pour l'alcool en particulier, une goutte suffit à faire basculer de nouveau dans l'addiction. Il en est de même pour l'alcool utilisé en cuisine (vin, bière) : bien que la cuisson évapore l'alcool, le goût subsiste et suffit à lui seul à recréer l'envie de boire.

**ATTENTION** : L'Aspérule, si seulement fumée, ne pose pas de problème ; mais en interne elle est contre-indiquée en cas de grossesse, d'hémophilie et de traitement par anticoagulants. La Menthe, même fumée, risque de provoquer des irritations buccales ou une irrégularité du rythme cardiaque chez certaines personnes (en interne, elle comporte beaucoup de contre-indications (voir *Dyspepsie*). Le Tussilage, si seulement fumé, ne pose pas de problème. Pour un usage interne, voir *Maladies infantiles*.

Il est également conseillé de couper tout lien avec un environnement éventuellement toxique (entourage, lieux de socialisation), susceptible d'inciter à la rechute. Des palliatifs sains peuvent être recherchés : s'accorder des créneaux de temps pour soi, faire du sport, etc.

L'hypnose peut s'avérer très efficace pour les sevrages de tout type ; il est d'ailleurs courant que des fumeurs consultent. Quelle que soit la substance, il est nécessaire, encore une fois, que la motivation soit présente et solide.

# SINUSITE

## DESCRIPTION

La sinusite est une inflammation des muqueuses dans les parois des sinus. Les sinus sont des cavités à l'intérieur de l'anatomie faciale, qui sécrètent du mucus. Au nombre de huit, ils sont reliés aux fosses nasales, mais restent en principe un milieu stérile.

La sinusite peut être aigüe (si elle dure moins de quatre semaines) ou chronique.

## CAUSES et facteurs de risque

Cas de sinusite aigüe :

- infection virale, bactérienne ou fongique (qui peut être une rhinite ou rhinopharyngite préexistante)
- antécédents de polypes nasaux ou d'abcès dentaires
- immunodépression (notamment liée au diabète)

**ATTENTION** : la sinusite aigüe doit être identifiée et traitée rapidement, sans quoi il y a un risque d'évolution vers la méningite. En cas de traitement par les plantes, dans le cas où l'infection se prolonge, il est préférable de le faire sous suivi médical en parallèle.

Cas de sinusite chronique :

- allergies respiratoires ou asthme
- tabac
- pollution environnante (poussière, chlore, dioxyde de carbone, autres produits irritants…)
- bronchite chronique
- infection à levures (depuis les fosses nasales)

## SYMPTÔMES

- congestion nasale, avec épaisses sécrétions claires ou colorées
- douleur faciale (ailes du nez, pommettes et joues, au-dessus, autour et derrière les yeux) et sensibilité au toucher
- toux grasse possible
- halitose
- fièvre irrégulière et fatigue (dans les cas aigus)
- maux de tête fréquents et troubles de l'odorat (dans les cas chroniques)

## TRAITEMENT
### (en tisanes ou en teintures-mères ; injection nasale, cataplasmes et bain de pieds)

On traitera les deux types de sinusites avec des plantes décongestionnantes et anti-inflammatoires :

~ l'Euphraise (parties aériennes) ou *Euphrasia officinalis* : décongestionnante oculaire et sinusale, anti-inflammatoire (en externe)
~ la Marrube (feuilles et fleurs) ou *Marrubium vulgare* : anti-inflammatoire, **mucolytique***
~ le Raifort (racine) ou *Armoracia rusticana* : décongestionnant, antiseptique, mucolytique. On peut le prendre en TM ou mâcher la racine fraîche.
~ la Moutarde (poudre de graines) ou *Brassica nigra* : décongestionnante, mucolytique (en cataplasmes sur la poitrine et le dos pendant 5-15 minutes maximum – à adapter selon

l'âge – ou en bains de pieds : 1 c. à table / soupe par litre l'eau chaude)

Pour les enfants, on choisira l'Euphraise, la Marrube et la Moutarde.

**ATTENTION** : La Marrube (ne pas prendre à fortes doses) est contre-indiquée avec les enfants de moins de 2 ans, en cas de grossesse et de diarrhée. Le Raifort peut être utilisé avec les enfants, mais à toutes petites doses ; il est contre-indiqué en cas de grossesse, troubles de la thyroïde (et traitement relatif à ces troubles), prise d'anticoagulants. La Moutarde, pour le cas présent, doit être utilisée seulement en externe et sur du court terme ; elle est contre-indiquée avec les enfants de moins de 6 ans, en cas de grossesse et d'irritation cutanée. Pour l'Euphraise, voir *Allergies*.

En HE, on appréciera la **Menthe poivrée** (*Mentha x piperita*) à respirer sur un mouchoir, ou à frotter sur les tempes, loin des yeux. En inhalation (au-dessus d'un bol d'eau très chaude, la tête couverte d'une serviette), on pourra respirer de l'**Eucalyptus radié** (*Eucalyptus radiata*) et du **Sapin baumier** (*Abies balsamea*) pour décongestionner et assécher les muqueuses : 1 à 2 gouttes de chaque.

**ATTENTION** : pas de Menthe poivrée pour les jeunes enfants et pas d'Eucalyptus en cas d'antécédent d'asthme ou de toux sèche.

Dans le cas de sinusites aigües, on traitera l'infection avec des plantes et des HE antivirales, antibactériennes et immunostimulantes : se référer à la section sur la *Toux*.

Dans les cas de sinusite chronique, se référer à la section *Allergies* pour les plantes immunostimulantes et antihistaminiques. On pourra accompagner le traitement d'une cure de détoxication (voir aussi cette section).

### Compléments naturopathiques

- vitamine C
- chlorure de magnésium
- probiotiques
- quercétine pour les cas chroniques d'origine allergique

Par ailleurs, la serrapeptase, une enzyme tirée d'une bactérie, a été démontrée par une étude comme un anti-inflammatoire efficace, notamment sur la sinusite chronique[87].

## AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

Supprimer tous les irritants possibles.

Rechercher une éventuelle cause allergique.

Manger de façon équilibrée, se reposer en cas d'infection aigüe.

Veiller à ce que le taux d'humidité ne soit pas trop élevé dans la maison (maximum 50 %) et utiliser au besoin un déshumidificateur.

[87] Y. Majima *et al.*, « The effect of an orally administered proteolytic enzyme on the elasticity and viscosity of nasal mucus », *Archives of Oto-rhino-laryngology*, vol. 244, nº 6, 1988, p. 355-359.

# TENDINITES
## BURSITES, ENTORSES et foulures

### DESCRIPTION

La tendinite est une inflammation du tendon au niveau des membres supérieurs (épaule, coude, poignet) ou inférieurs (genou, tendon d'Achille), ainsi qu'à la hanche.

La forme chronique de la tendinite s'exprime par une dégénérescence des tissus du tendon.

La bursite est une inflammation d'une bourse séreuse (cavité remplie de liquide synovial, un lubrifiant qui facilite le mouvement des articulations des coudes, des genoux, des épaules et des hanches). Elle peut s'accompagner d'un épanchement du liquide synovial.

L'entorse est une lésion par extension brutale des ligaments, au niveau des articulations : la cheville, le poignet, le genou, ou même la zone lombaire, plus rarement. Elle s'accompagne d'un simple étirement ligamentaire, ou bien, si elle est plus grave, d'une déchirure et même d'une rupture. La foulure est une entorse bénigne.

### CAUSES
### et facteurs de risque

- traumatismes exceptionnels ou dans le cadre d'une pratique sportive : accident, chocs, coups ; ou bien issus d'un mouvement violent : torsion, flexion…
- usure due à la pratique en continu de mouvements répétitifs, dans le cadre professionnel ou les loisirs
- sédentarité, manque d'exercice
- surpoids, y compris pendant la grossesse
- mauvaise posture, notamment liée à des formes graves d'arthrite (pour la tendinite)

Lorsque ces blessures deviennent répétitives ou chroniques, elles sont aussi parfois le signe d'une alimentation inadaptée : excès de protéines, apport glucidique insuffisant avant ou après l'effort sportif, carences en minéraux (potassium, sodium).

### SYMPTÔMES

- douleurs (au repos ou en mouvement)
- signes d'inflammation : gonflement surtout
- difficulté de mouvement dans tous les cas

### TRAITEMENT
### (en externe, et en interne : teintures-mères ou tisanes)

Le traitement ressemble un peu à celui des élongations et courbatures, et à celui des rhumatismes.

Dans les formes aigües, on agira immédiatement après le traumatisme avec de l'Arnica (fleurs) ou *Arnica montana*, sous forme d'huile infusée, de pommade ou de teinture-mère appliquées localement, 4 à 5 fois par jour.

Dans tous les cas (formes aigües ou chroniques), on veillera à réparer les tissus par voie externe, en massant régulièrement la zone affectée avec :

- la **Consoude** (racine en huile infusée, pommade) ou *Symphytum officinale* : régénératrice tissulaire, **analgésique***
- le **Millepertuis** (fleurs en huile infusée) ou *Hypericum perforatum* : régénérateur tissulaire, anti-inflammatoire, analgésique

- l'huile de Ricin ou *Palma christi* : anti-inflammatoire et drainante. Elle sera utile en cataplasmes chauds, tous les soirs (faire chauffer l'huile au bain-marie, appliquer en couvrant d'un tissu de coton ou de flanelle, et recouvrir éventuellement d'une bouillote ; laisser agir au moins pendant une heure).

Des plantes et HE anti-inflammatoires et analgésiques seront aussi d'un grand secours. Toutefois, concernant les formes aigües, il faut toujours attendre un peu avant de chercher à calmer l'inflammation, car celle-ci est une réaction du système immunitaire visant à réparer et guérir la zone touchée. Dans les formes chroniques, l'inflammation finit par être destructrice et elle n'a pas toujours lieu d'être, surtout si la cause n'existe plus. Les meilleures anti-inflammatoires, ci-dessous, peuvent être administrées en externe, avec des compresses de TM ou de tisane concentrée, ou bien en interne, pour les cas les plus douloureux :

- Le Saule blanc (feuilles) ou *Salix alba* : anti-inflammatoire, sédatif
- la Camomille romaine (fleurs) ou *Chamaemelum nobile* : anti-inflammatoire, antalgique
- la Reine-des-prés (sommités fleuries) ou *Filipendula ulmaria* : anti-inflammatoire

Des plantes toniques circulatoires, en interne, peuvent aussi aider à accélérer la réparation sur le site de l'inflammation : l'Hamamélis (sommités fleuries) ou *Hamamelis virginiana,* la Vigne Rouge (feuilles) ou *Vitis vinifera,* et l'**Achillée** (sommités fleuries) ou *Achillea millefolium*.

Les HE analgésiques d'**Eucalyptus citronné** (*Eucalyptus citriodora*) et de **Gaultherie** (*Gaultheria procumbens*) peuvent être ajoutées aux huiles de **Consoude** et de **Millepertuis** (voir la recette du baume-qui-soulage à *Douleurs musculaires*), ou aux cataplasmes de Ricin pour calmer l'inflammation.

Des plantes nutritives et minéralisantes, à long terme, aideront à traiter les éventuelles carences :

- la **Prêle** (tiges stériles) ou *Equisitum arvense* : minéralisante, riche en silice
- l'**Ortie** (feuilles) ou *Urtica dioica* : minéralisante, riche en fer
- la Luzerne (parties aériennes en tisane, graines germées à manger) ou *Medicago sativa* : nutritive, riche en nombreux minéraux et vitamines

Toutes les applications locales ainsi que les plantes minéralisantes conviennent pour les enfants.

**ATTENTION** : Le Saule est déconseillé en cas de grossesse, troubles rénaux, goutte, asthme, et (comme la Reine-des-Prés) en cas d'allergies aux salicylates / AINS, troubles de la coagulation et prise d'anticoagulants, ulcères gastro-duodénaux, traitement aux anticoagulants / fluidifiants sanguins. Pour la Camomille romaine et la Reine-des-prés, voir *Douleurs musculaires*. Pour l'huile de Ricin, voir *Alopécie*. Pour l'Arnica et la Luzerne, voir *Douleurs musculaires*.

### Compléments naturopathiques

L'*Arnica montana* sous forme homéopathique est souvent utilisée pour les entorses et foulures.

L'argile en cataplasmes est réputée efficace pour aider à réparer et régénérer.

Pour récupérer et compenser les déséquilibres, il est recommandé de consommer des complexes multivitamines et multiminéraux, ainsi que de la vitamine C et du sélénium, deux excellents antioxydants.

## AUTRES CONSEILS
## (alimentation, mode de vie, etc.)

Immédiatement après la blessure, s'il s'agit d'une forme aigüe, et si la douleur est insoutenable, on peut mettre de la glace pendant quelques minutes, pour calmer l'inflammation en resserrant les tissus. Ceci étant dit, il ne faut pas oublier que l'inflammation lors des affections aiguës est un travail de réparation qui s'instaure et qu'idéalement, il vaut mieux ne pas l'entraver.

Le repos strict est indispensable pour que les tissus se réparent. Nombre de personnes blessées ignorent l'alerte que leur envoie leur corps et continuent la pratique du sport ou du geste qui est en cause, aggravant leur état qui a alors toutes les chances de devenir chronique.

Après la guérison, au moment de la reprise de l'activité, il est important d'intégrer à sa pratique des échauffements et des étirements.

Enfin, il faudra apporter à votre organisme les nutriments nécessaires à la réparation, donc manger sainement pour un apport en minéraux et vitamines, soit en priorité : légumes et fruits frais (riches en vitamines), noix et graines, germinations (riches en minéraux), protéines…

# La TOUX

## PARTIE 1 : TOUX sèche, MAUX DE GORGE ET APHONIE* (laryngite, pharyngite)

### DESCRIPTION

Les maux de gorge avec toux sèche englobent surtout trois types de pathologies :

- la laryngite (inflammation / infection du larynx et donc des cordes vocales), qui s'accompagne souvent d'une aphonie ou dysphonie
- la pharyngite (inflammation / infection du pharynx), souvent associée à une rhinite, qui apparaîtra avant ou après la pharyngite
- l'amygdalite (inflammation des amygdales, aussi appelée communément « angine »)

### CAUSES et facteurs de risque

- origine virale dans la plupart des cas, pour les trois types d'inflammations
- terrain allergique (allergies respiratoires)
- pollution environnementale (tabac, dioxyde de carbone, etc.) et sécheresse de l'air

Pour la laryngite :

- surmenage vocal
- dans les cas chroniques, possible origine de papillomavirus ou de tumeurs bénignes des cordes vocales

Pour la pharyngite :

- immaturité ou faiblesse immunitaires (locale et générale)
- exposition précoce en collectivité (pour les enfants)

Pour l'amygdalite :

- origine parfois bactérienne (streptocoque A) : l'infection est alors beaucoup plus grave

Il existe des risques évolutifs de surinfection bactérienne, par-dessus l'infection virale : otites, sinusites, bronchites… Dans les formes graves de laryngite, il y a aussi un risque de détresse respiratoire, causé par un rétrécissement du conduit. Ce problème, plus courant chez l'enfant, est traité en

►

### SYMPTÔMES

- fièvre irrégulière
- toux sèche (et même rauque pour la laryngite)
- douleurs à la gorge
- gêne respiratoire (pouvant mener à de l'insomnie, un manque d'appétit, des vomissements…)
- obstruction nasale et écoulements de mucus, dans le cas d'une rhinopharyngite
- pour l'amygdalite : maux de tête, vomissements, oreilles douloureuses, difficulté à déglutir

urgence hospitalière, mais avant d'en arriver là, il est possible de prévenir ce genre de crises en traitant une simple laryngite dès les premiers symptômes.

L'amygdalite virale est généralement contrôlable et sans gravité. En revanche, en présence d'une infection à streptocoques (souvent marquée par l'apparition de points blancs sur les amygdales, mais pas toujours), il est vital de consulter un médecin : mal soignée, ce type d'angines peut aboutir à de graves complications d'ordre cardiaque. Dans le doute, il est recommandé de toujours consulter, car il est très difficile de déterminer soi-même à quel type d'infection on a affaire.

### TRAITEMENT
### (en tisanes de préférence, pour le côté réchauffant, sauf pour l'ail)

Que l'origine soit virale ou bactérienne, il faut renforcer le système immunitaire, combattre l'infection, et calmer les symptômes de toux avec :

- de l'**Ail** (gousse) ou *Allium sativum* en TMV : immunostimulant, antiviral, antibactérien
- du **Sureau** (fleurs) ou *Sambucus nigra* : immunostimulant, anti-inflammatoire
- du **Thym** (parties aériennes) ou *Thymus vulgaris* : antiseptique, anti-inflammatoire
- de l'**Échinacée** (racines) ou *Echinacea angustifolia* : immunostimulante, antibactérienne, antivirale
- de la Marrube (feuilles et fleurs) ou *Marrubium vulgare* : antitussive, anti-inflammatoire, antiseptique
- de la **Guimauve** (racine) ou *Althaea officinalis* : émolliente, anti-inflammatoire
- de l'Aigremoine (feuilles et fleurs) ou *Agrimonia eupatoria* : anti-inflammatoire, antibactérienne, efficace particulièrement en cas d'aphonie*.

Voir aussi la « tisane casse-grippe » à la section sur le *Gingembre*.

* En Europe, on utilise plus couramment l'Herbe aux chantres (parties aériennes) ou *Erysimum officinale*, très appréciée des chanteurs en particulier.

**ATTENTION** : L'Aigremoine ne doit pas être prise en cas d'hypo- ou hypertension, de traitement antihypertenseur ou anti-vitamine K. À doses plus importantes, elle peut provoquer de la constipation. Pour la Marrube, voir *Sinusite*.

Exceptionnellement, vous pouvez ajouter une petite cuillère de miel (de bonne qualité, artisanal de préférence, impérativement non-pasteurisé et non-chauffé) dans vos tisanes, pour adoucir la gorge.

Les HE suivantes, à la fois immunostimulantes et antibactériennes, pourront compléter le traitement :

- **Origan** (*Origanum compactum*), **Cannelle** écorce (*Cinnamomum verum*), Clou de girofle (*Eugenia caryophyllus*), **Ravintsara** (*Cinnamomum camphora cineoliferum*), **Arbre à thé** (*Melaleuca alternifolia*), **Thym à linalol** (*Thymus vulgaris linaloliferum*), Thym à thymol (*Thymus vulgaris thymoliferum*)
- en embaumement ou en application diluée, sur la poitrine : **Ravintsara**, **Palmarosa** (*Cymbopogon martinii*), Niaouli (*Melaleuca quinquenervia cineolifera*), **Sapin baumier** (*Abies balsamea*)
- en inhalation : **Sapin baumier**, **Ravintsara**, Niaouli

Pour les enfants, toutes les plantes peuvent être utilisées ; en HE on choisira le Sapin baumier, le Thym à linalol, le Ravintsara, l'Arbre à thé, le Niaouli, qui sont les plus douces tout en restant très efficaces.

Il est conseillé d'assainir l'air ambiant grâce à un diffuseur, avec des HE de **Sapin baumier** (*Abies balsamea*), d'**Arbre à thé** (*Melaleuca alternifolia*) ou de **Citron** (*Citrus limonum*).

L'HE d'Origan (*Origanum compactum*) est particulièrement efficace sur la gorge, mais elle est très forte en goût, voire irritante.

L'Eucalyptus *radiata* et l'Eucalyptus *globulus* sont des huiles essentielles asséchantes, donc déconseillées pour les toux sèches. Il faut aussi les éviter avec les sujets asthmatiques.

### Compléments naturopathiques

- vitamine C
- chlorure de magnésium
- probiotiques

## AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

Ménager sa voix et exclure les irritants ; identifier les allergisants.

Respirer de la vapeur d'eau chaude (dans une douche fermée, ou au-dessus d'un bol avec serviette) à intervalles réguliers aide à calmer l'inflammation dans le cas de la laryngite (ce dispositif simple est souvent utilisé dans les services de pédiatrie dans les hôpitaux notamment). Pour les plus grands, on peut ajouter à l'eau chaude 1 à 3 gouttes d'huiles essentielles : Arbre à thé, Sapin baumier, Niaouli.

# TOUX

## PARTIE 2 : TOUX grasse, BRONCHITE

### DESCRIPTION

La toux grasse et productive de sécrétions est évocatrice d'une bronchite, qui signifie précisément une inflammation des bronches, et qui peut être soit aigüe, soit chronique (c'est-à-dire plus de 3 mois d'affilée par an).

### SYMPTÔMES

- Faiblesse générale, fatigue
- hypersécrétion de mucus clair ou jaune destiné à emprisonner les pathogènes, avec toux dite « grasse », visant à évacuer les sécrétions (le mucus contient aussi des substances antibactériennes)
- sensation de douleur au niveau de la poitrine
- souffle court
- possible perte d'appétit

En cas de bronchite aigüe :

- possible obstruction nasale, si rhinite associée
- fièvre irrégulière

En cas de bronchite chronique :

- halitose
- toux, surtout matinale
- difficulté à respirer (**dyspnée***), s'installant progressivement
- coloration des muqueuses en bleu (cyanose), en stade très avancé

### CAUSES
### et facteurs de risque

Bronchite aigüe :

- La cause est infectieuse, essentiellement virale mais aussi possiblement bactérienne : les germes d'une simple rhinite, d'une sinusite, d'une grippe, d'une laryngite ou d'une pharyngite peuvent dégénérer en bronchite.

Bronchite chronique :

- inhalation continue de polluants (pollution en milieu professionnel ou pollution atmosphérique) irritant les muqueuses
- le tabac, qui reste la principale cause : il provoque une destruction progressive mais définitive de la muqueuse et des tissus. Bien entendu, il pourra aussi aggraver une bronchite infectieuse.
- infections respiratoires répétées
- fort taux d'humidité ambiante

### TRAITEMENT
### (en tisanes de préférence)

Outre les plantes immunostimulantes décrites à la section sur la *Toux sèche* (Ail, Sureau, Thym, Échinacée) et la recette de la « tisane casse-grippe » (voir *Gingembre*), il faut agir sur les symptômes avec les plantes suivantes :

- ~ la Réglisse (racine) ou *Glycyrrhiza glabra* : **expectorante***, tonique générale (des surrénales en particulier), anti-inflammatoire
- ~ la **Molène** (feuilles) ou *Verbascum thapsus* : expectorante, mucolytique, antiseptique

- l'Aunée (racine) ou *Inula helenium* : expectorante, mucolytique, antispasmodique, antibiotique
- la Pulmonaire (parties aériennes) ou *Pulmonaria officinalis*, émolliente, expectorante, antiseptique

En cas de bronchite chronique, il est important de faire identifier la cause par un médecin. Si toute pathologie grave est écartée, on pourra envisager une cure de détoxication (voir à cette section).

Les HE à utiliser seront les mêmes que pour les toux sèches, mais on pourra y ajouter de l'**Eucalyptus radiata** (pour les enfants et adultes) et de l'Eucalyptus globulus (seulement pour les adultes). La diffusion d'HE est également conseillée. Les Eucalyptus sont contre-indiqués en cas d'asthme et de toux sèche.

**ATTENTION** : La Pulmonaire peut être légèrement toxique ; elles est contre-indiquée en cas de grossesse / allaitement et de troubles hépatiques, et avec les jeunes enfants. On la prend toujours sur du court terme. L'Aunée est contre-indiquée en cas de grossesse / allaitement, diabète, hypo- et hypertension, traitements sédatifs et dépresseurs du **SNC*** (y compris par les plantes). Pour la Réglisse, voir *Acidité gastrique*.

**À NOTER** : la Guimauve n'est pas adaptée pour une toux grasse, car son émollience (due aux mucilages qui la composent) risque d'aggraver la production de mucus.

### Compléments naturopathiques

Se référer à la *Toux*, partie 1 : les compléments naturopatiques restent les mêmes que pour les toux sèches. La vitamine C est d'un grand secours pour les fumeurs, qui sont généralement carencés.

On pourra ajouter du NAC (N-acétyl-cystéine) en cas de bronchite : 500 mg 2 fois par jour, maximum.

### AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

Une fois que la bronchite chronique s'est installée, elle est généralement irréversible (surtout si elle est liée au tabac). Pire encore, elle dégénèrera probablement en emphysème ou en broncho-pneumopathie chronique. Le seul moyen de l'éviter est la prévention : supprimer les irritants, en particulier le tabac.

Il est pertinent de boire suffisamment pour fluidifier le mucus, de manger correctement et éventuellement de prendre un complexe de multivitamines pour s'assurer d'une absorption suffisante de nutriments.

# TROUBLES DE LA CONCENTRATION / MÉMOIRE

## DESCRIPTION et SYMPTÔMES

Notre mémoire est un outil indispensable pour enregistrer, conserver et restituer les informations issues de nos expériences ou de nos savoirs acquis, nécessaires à notre survie et à notre évolution, en tant qu'individu ou en tant qu'espèce. Il existe différents types de mémoire (mémoire de travail, mémoire sémantique, épisodique, procédurale, perceptive), dépendant chacune d'une partie différente du cerveau. L'oubli fait pourtant partie d'un processus normal : pour se rappeler de nouvelles choses importantes, notre cerveau sélectionne et élimine ce qui lui semble désormais inutile ou mineur.

Outre ce processus, notre mémoire peut nous faire défaut, de façon passagère ou prolongée. Il s'agit en général de la mémoire du court ou moyen terme. Nos cellules cérébrales vieillissent normalement avec l'âge, et il faut donc régulièrement exercer sa mémoire, mais si ce problème semble persister ou s'aggraver et si d'autres signes apparaissent, il est important de consulter un spécialiste.

De même, et parfois de façon concomitante, certaines personnes ont des troubles de la concentration, récurrents ou chroniques ; cela touche en particulier les enfants. Pendant une tâche, les adultes ont en général une capacité d'attention soutenue (qui équivaut à la concentration) allant de 30 minutes à 1h30, grand maximum. Dans une situation de passivité (cours magistral, par exemple), l'attention est plus courte, en raison de l'effet de lassitude.

Dans les deux cas, certaines personnes ont des durées d'attention beaucoup plus courtes que la moyenne, parfois de quelques minutes à peine. Chez les enfants, la capacité d'attention est généralement moindre que chez les adultes.

Que l'on soit en présence de troubles de la mémoire ou de la concentration, les apprentissages se font plus difficilement.

## CAUSES et facteurs de risque

- travail multitâches, saturation cognitive et troubles d'apprentissage (TDAH, dyslexie, dyspraxie, dysorthographie, dyscalculie, dysphasie…) : chez les enfants et adultes
- troubles cardiovasculaires (généralement liés à des causes alimentaires, dont un ratio de mauvais gras trop élevé) et neuro-dégénérescence (Alzheimer, démence, et autres maladies dégénératives) : chez les aîné.e.s
- âge : vieillissement « normal » des neurones
- certains médicaments (somnifères, etc.)
- carences alimentaires
- surmenage, manque de sommeil
- allergies respiratoires (qui causent une fatigue chronique et un déficit d'apprentissage, souvent relevés chez l'enfant scolarisé)
- états émotionnels forts : stress, peur de l'échec, angoisse
- commotion ou lésion cérébrales
- crises régulières d'épilepsie
- intoxication aux métaux lourds

## TRAITEMENT (en tisanes ou teintures-mères)

Toutes les plantes suivantes sont des **nootropiques*** bien connues ; elles vont agir tant au niveau de la mémoire que de la concentration :

~ le **Romarin** (feuilles) ou *Rosmarinus officinalis* : stimulant de la microcirculation cérébrale, tonique général

- le Gotu-kola (feuilles) ou *Centella asiatica* : tonique général et cardiovasculaire, stimule la mémoire
- la Bacopa (feuilles) ou *Bacopa monnieri* : tonique cérébrale, développe l'acuité mentale et la clarté d'esprit
- le **Ginkgo** (feuilles) ou *Ginkgo biloba* : favorise la micro-circulation, antioxydant

En diffusion, les huiles essentielles de Romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis verbenoniferum*) et de **Citron** (*Citrus limonum*) soutiennent aussi la concentration, en plus d'être un équilibrant du système nerveux.

Les enfants pourront bénéficier de toutes les plantes et HE de ce traitement.

**ATTENTION** : La Bacopa doit être évitée en cas de grossesse / allaitement, troubles de la thyroïde, ulcères, asthme, emphysème, bradycardie, obstruction intestinale ou urinaire. Elle est contre-indiquée en cas de traitement sédatif et thyroïdien. Pour le Gotu-kola, voir *Acouphènes*.

### Compléments naturopathiques

Consommer des oméga-3 a une action positive, préventivement, sur toutes les maladies neurologiques dégénératives.

Le magnésium est également conseillé pour aider la concentration.

## AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

- Prendre des repas équilibrés, notamment riches en oméga-3 (noix et graines, huiles crues à base de graines de lin ou de chanvre) ; éviter les fritures et gras trans.
- Éviter de cuisiner dans des matières toxiques, contenant des métaux lourds : aluminium, Teflon… Choisir plutôt de l'acier inoxydable 18 / 10, du fer, de la terre non vernie, du verre de type Pyrex…
- Surveiller la quantité et la qualité de son sommeil.
- Organiser son travail de manière à éviter autant que possible la gestion multitâches.
- Utiliser des mécanismes d'adaptation : méthodes d'apprentissage personnalisées, moyens mnémotechniques, réduction ou fragmentation des tâches, temps de pause (sans écran !), intégration de mouvements réguliers pour relancer la concentration[88].
- Exercer sa mémoire avec des jeux (Sudoku, Memory) ou l'apprentissage de poèmes, de chansons…

[88] Voir les techniques de « Brain Gym », notamment dans les ouvrages de Paul et Gail Dennison (voir la bibliographie).

# VARICES
## et CRISES HÉMORROÏDAIRES

### SYMPTÔMES

VARICES :

- gonflement visible des veines, souvent sinueuses ou teintées de bleu
- sensation de lourdeur ou de jambes fatiguées, avec jambes gonflées parfois
- sensation de fourmillement, impatience des jambes
- crampes
- démangeaisons

Une complication possible est l'ulcère variqueux, soit une blessure ouverte à l'emplacement des varices, qui cicatrise difficilement.

CRISES HÉMORROÏDAIRES :

- gonflement interne ou externe des veines (anus, rectum), visible ou palpable
- saignements discrets
- éclatement externe possible, avec écoulement de sang
- démangeaisons et douleurs anales (mais elles peuvent être indolores)
- sensation de brûlure rectale (hémorroïdes internes)
- complication possible de thrombose veineuse : présence de caillots sanguins durcis, formant de petites bosses perceptibles de l'extérieur (avec douleur très accentuée)
- complication possible de fissures anales (petites lésions ouvertes)
- complication possible d'abcès (infection)

### DESCRIPTION

Les varices sont des veines qui se dilatent ou éclatent, localisées plus généralement sur les membres inférieurs.

Les hémorroïdes sont de petites veines situées dans la zone anale : dans le conduit rectal pour les hémorroïdes dites « internes », et sous la peau de l'anus pour celles dites « externes ». En cas de crise hémorroïdaire, ces veines se dilatent selon le même processus que les varices, et prennent la forme d'une protubérance, aussi bien dans la zone interne (à l'intérieur du rectum) qu'externe (elles sortent alors de l'anus).

### CAUSES et facteurs de risque

La cause directe des varices et des crises hémorroïdaires est l'insuffisance veineuse, soit un retour veineux qui se fait difficilement. Concernant les varices des membres inférieurs : le sang est normalement censé remonter depuis les pieds jusqu'au cœur. Par une mauvaise circulation sanguine et des **valvules*** dysfonctionnelles, le sang est ralenti et il stagne dans les veines, qui finissent par se distendre.

Concernant les hémorroïdes plus précisément, un afflux sanguin à cet endroit est toujours normal au moment de la défécation ; mais lorsqu'il est trop important ou que la dilatation persiste, c'est également que le retour veineux est ralenti. Comme dans les jambes, il y a alors stagnation et dilatation.

Les facteurs aggravants sont les suivants :

POUR LES VARICES :

- exposition à la chaleur (bains, sauna, chaleur estivale)

– sédentarité, manque d'activité physique, station assise ou debout fréquente
– port de chaussures à talons
– âge (les plus de 60 ans sont davantage touché.e.s)
– grossesse
– périodes de changements hormonaux : ménopause, prise de contraceptifs oraux ou d'hormones de synthèse
– surpoids
– tabagisme, alcoolisme

Pour les crises hémorroïdaires :

– constipation passagère ou chronique (l'effort à la selle pour éliminer provoque la dilatation des veines)
– diarrhées fréquentes
– grossesse et accouchement
– syndrome du côlon irritable, colites
– station assise ou debout prolongée ou fréquente (y compris lors de la pratique de certains sports, comme le vélo ou l'équitation)
– sédentarité
– port régulier de charges lourdes
– surpoids
– consommation importante d'alcool et d'épices
– prise de certains médicaments (antidépresseurs, laxatifs, suppositoires…)

## TRAITEMENT (en tisanes ou en teintures-mères et en externe)

Pour les varices des jambes, le traitement sera préventif, visant à freiner l'évolution des varices existantes ou empêcher le développement de nouvelles. Ce même traitement pourra aussi prévenir et résorber les crises hémorroïdaires. Il consiste à prendre en interne des plantes toniques circulatoires et astringentes :

~ l'Hamamélis (sommités fleuries) ou *Hamamelis virginiana* : qui est aussi rafraichissante
~ la Vigne rouge (feuilles) ou *Vitis vinifera* : qui est aussi anti-inflammatoire et astringente
~ l'**Achillée** (sommités fleuries) ou *Achillea millefolium* : qui est aussi anti-inflammatoire et antithrombosique
~ le **Plantain** (feuilles) ou *Plantago major* : qui est aussi antiprurigineux et cicatrisant

Pour les hémorroïdes, des tisanes concentrées à base des plantes astringentes mentionnées peuvent également être appliquées en compresses ou en bains de siège (la tisane devra être alors à peine tiède).

À la fois pour les varices et les hémorroïdes, les huiles essentielles suivantes, seules ou en mélange, appliquées localement, ont une action tonique circulatoire et anti-inflammatoire (en compresse ou en application directe pour les hémorroïdes ; en massage – diluées dans de l'huile végétale ou mélangées à un cataplasme d'argile – pour les varices) :

~ **Néroli** fleur ou *Citrus aurantium*
~ **Arbre à thé** ou *Melaleuca alternifolia*
~ Niaouli ou *Melaleuca quinquenervia cineolifera*
~ Cyprès ou *Cupressus sempervirens*
~ Genévrier ou *Juniperus virginiana*

Il est fréquent de traiter le foie en amont, pour le soutenir dans son processus d'élimination. Le Dr Dominique Rueff écrit d'ailleurs que les hémorroïdes « sont souvent en rapport avec des troubles de la fonction hépatique[89] ». On peut alors prendre des plantes hépatiques, telles que l'**Artichaut** (*Cynara scolymus*) ou le **Pissenlit** (*Taraxacum officinale*) ou, encore mieux, le **Chardon-Marie** (*Silybum marianum*), qui est une plante hépato-protectrice hors pair. Voir aussi *Détoxication*.

Pour aider à la cicatrisation si nécessaire (en cas de fissures anales), il faudra au préalable appliquer localement (en compresses ou en application directe) :

[89] D. Rueff, *La bible des vitamines et des suppléments traditionnels*, *op. cit.*, p. 155.

- de l'huile de **Consoude** ou *Symphytum officinale* : régénératrice
- de l'huile de **Millepertuis** ou *Hypericum perforatum* : cicatrisante
- quelques gouttes d'huile essentielle de **Lavande vraie** ou *Lavandula angustifolia*, cicatrisante

Pour réduire la constipation, des plantes peuvent être prises ponctuellement (voir *Constipation*).

**ATTENTION** : l'Hamamélis et la Vigne rouge ont des contre-indications : voir *Diarrhée*.

**N.B.** : il est important de consulter un médecin si les symptômes s'aggravent ou perdurent, car l'insuffisance veineuse présente un risque de phlébite. Les ulcères variqueux doivent impérativement être pris en charge par un médecin également. Pour retirer les veines variqueuses, la chirurgie ou la sclérose, effectuées par un dermatologue ou un phlébologue, seront nécessaires. À défaut, le phénomène risque de s'aggraver car la circulation sera d'autant plus altérée au niveau de ces veines. En cas de thrombose hémorroïdaire, surtout nécrosée, une chirurgie peut être requise.

### Compléments naturopathiques

- des oméga-3 : anti-inflammatoires et toniques circulatoires
- de la Vitamine C, de la vitamine E et des bioflavonoïdes : antioxydants
- une crème à base d'oxyde de zinc, en cas de fissures anales

## AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

Dans les deux cas, il est conseillé de faire régulièrement de l'exercice et, au minimum, 20 à 30 minutes de marche quotidienne. Si le cadre professionnel est synonyme de sédentarité, prévoir des pauses, plusieurs fois par jour, pour marcher et activer la circulation. À défaut, on peut surélever les pieds sur un tabouret et effectuer de petits exercices simples en position assise (comme ceux qui sont proposés dans l'avion : rotation des chevilles, soulèvement des talons, etc.).

Lorsque les hémorroïdes sont peu affectées et qu'elles ne sortent qu'au moment de la défécation, il est possible de les remettre en place manuellement. Cependant, lorsque ce n'est plus possible de les replacer, dans le cas de crises chroniques, trop avancées et trop douloureuses, une chirurgie peut alors s'avérer indispensable. Par ailleurs, il est important (aussi de façon préventive) de respecter les règles suivantes :

- Éviter d'être constipé en augmentant les rations de fibres (fruits, légumes, légumineuses, céréales à grains entiers) et de liquides (sans alcool !). Les mauvais gras (graisses animales, fritures et gras trans) peuvent aggraver les problèmes circulatoires.
- Garder une hygiène irréprochable : bien se laver à l'eau la zone anale, surtout après défécation.
- Mettre en place une routine pour aller à la selle quotidiennement : choisir chaque jour la même heure, surélever les jambes en posant les pieds sur un tabouret, ne pas forcer démesurément et éviter de rester trop longtemps sur le siège des toilettes.

EN CAS DE VARICES :

- Lorsqu'on a les jambes lourdes (après une journée de grosse chaleur, par exemple), il est conseillé de les doucher à l'eau froide dans le sens du retour veineux et de surélever les pieds du lit.
- Le port de bas de contention sera requis dans les cas les plus graves d'insuffisance veineuse, surtout en cas de voyage au long cours (et particulièrement en avion).

# VERRUES

## DESCRIPTION et SYMPTÔMES

Les verrues sont des excroissances bénignes, de tailles variables, localisées sur l'épiderme, à différents endroits du corps : visage, mains, bras, jambes, genoux, plante des pieds…

Elles peuvent apparaître subitement et disparaître tout aussi rapidement, sans raison identifiée. Elles grossissent et s'épaississent avec le temps. Elles peuvent persister pendant plusieurs années.

Les verrues plantaires, localisées sous la plante des pieds, et les verrues vulgaires, généralement sur le visage ou les mains, sont les verrues les plus courantes. Il en existe plusieurs autres types : les verrues dites « planes » et les verrues « filiformes » dont la surface est plus étendue et plus fine, qui se retrouvent chez les enfants ou les sujets dont l'immunité est affaiblie (les filiformes sont localisées autour des yeux ou de la bouche). Les verrues « digitées », rassemblées en petites grappes, poussent généralement sur le cuir chevelu. Les verrues génitales, que l'on appelle condylomes, constituent une catégorie à part, et elles doivent être prises en charge en milieu médical[90].

## CAUSES et facteurs de risque

Elles sont toutes causées par un virus de type papillomavirus humain (VPH), et elles sont contagieuses : on peut les attraper par contact direct, par l'intermédiaire d'un objet touché, ou dans un lieu public, surtout s'il est humide (les piscines et les douches des salles de sport sont des lieux connus de transmission de verrues plantaires). Un système immunitaire fortement affaibli favorise la contagion.

## TRAITEMENT (en cataplasmes / compresses de plante fraîche, de tisanes concentrées ou de teintures-mères)

On traite les verrues en application locale essentiellement, avec :

- la **Molène** (feuilles ; tisane concentrée ou TMA) ou *Verbascum thapsus* : anti-inflammatoire, adoucissante
- le Saule blanc (en TMV) ou *Salix alba* : pour son contenu en acide salicylique (c'est la molécule utilisée en dermatologie)
- l'**Ail** (jus du caïeu frais écrasé, ou en TMV) ou *Allium sativum* : antiviral, immunostimulant
- le latex blanc des tiges de la Chélidoine fraîche ou *Chelidonium majus*[91] ; et, à défaut, du **Pissenlit** ou *Taraxacum officinalis* ou bien de l'Asclépiade ou *Asclepias syriaca* : cette sorte de lait collant sortant des tiges doit être appliqué de façon très localisée, au moins deux fois par jour sur la verrue.

Il est judicieux, dans certains cas de chronicité ou de récidive, de renforcer le système immunitaire, avec, en interne, des plantes immunostimulantes et antivirales : **Ail** ou *Allium sativum*, **Échinacée** ou *Echinacea purpurea*, **Mélisse** ou *Melissa officinalis*, **Sureau** ou *Sambucus nigra*.

On pourra aussi appliquer de l'HE de **Cannelle écorce** ou *Cinnamomum verum*, à l'aide d'un pansement dont on a découpé en son centre un trou de

90 Certains de types de condylomes peuvent dégénérer en cancer du col de l'utérus. Il est important de les faire dépister et traiter par un spécialiste.

91 On peut aussi trouver cette plante en TMA, mais ce n'est pas très fréquent dans le commerce.

la taille de la verrue, que l'on appose sur la zone à traiter puis que l'on recouvre d'un autre pansement. Renouveler deux fois par jour.

Certains traitements naturels remplacent l'HE par du citron ou du vinaigre, ou bien une pâte faite de bicarbonate de soude et d'huile de coco. Cette pâte peut s'avérer efficace dans certains cas (mais pas toujours) en rongeant la verrue. Elle peut aussi être mélangée à l'HE de Cannelle.

Tous les traitements cités peuvent être appliqués aux enfants s'ils en supportent le côté caustique.

**ATTENTION** : pour les contre-indications du Saule blanc, voir *Tendinites/Bursites*. Il ne doit surtout pas être utilisé en même temps que du bicarbonate de soude. Le latex blanc des plantes mentionnées peut être irritant à la longue ; s'il génère trop d'inconfort, arrêter immédiatement le traitement, au cas où il s'agisse d'une allergie. L'HE de Cannelle est normalement irritante car dermocaustique, à l'application on ressent donc des picotements.

### Compléments naturopathiques

En application topique : pommade homéopathique à base de Thuya, crèmes à base de vitamine E et de vitamine A.

Une prise en charge du système immunitaire, à base de vitamines A-C-E, de zinc et de magnésium peut être utile.

## AUTRES CONSEILS (alimentation, mode de vie, etc.)

Éviter les risques de contagion, que l'on soit porteur ou non : porter des sandales dans les lieux publics, limiter les contacts cutanés avec les zones touchées.



PHOTO : AVOINE.

# CHAPITRE 3
# Les plantes

L'OBJECTIF DE CE CHAPITRE EST de vous aider à constituer une pharmacie de base en phytothérapie, avec un minimum de plantes et d'huiles essentielles répondant à vos besoins pour des pathologies simples et relativement faciles à traiter. La grande majorité de ces plantes sont sécuritaires, si l'on respecte les précautions d'usage. Comme les pathologies, elles sont toutes classées par ordre alphabétique.

## 1 PLANTES SIMPLES

Les plantes présentées ici ont été choisies pour répondre en écho aux pathologies du chapitre 2. Certaines des informations que vous trouverez ci-dessous vont donc compléter les connaissances que vous avez acquises dans le chapitre précédent.

Dans ce choix de plantes, une grande priorité a été donnée à celles qui sont disponibles et cultivables dans les régions tempérées (Europe et Amérique du Nord). Ce sont donc pour la plupart des plantes que vous trouverez à l'état sauvage ou qu'il vous sera facile de cultiver.

Toutes les plantes citées dans les pathologies ne sont néanmoins pas décrites ici ; de même, certaines pathologies pouvant être traitées par les plantes ci-dessous ne se retrouvent pas forcément dans le chapitre 2. En effet, chaque plante intervient sur plusieurs systèmes et sur un grand nombre de pathologies ; il est donc impossible de toutes les développer. Dans les fiches ci-dessous, les pathologies les moins importantes, c'est-à-dire celles pour lesquelles la plante est un peu moins efficace, se retrouvent généralement en fin de liste (à l'exception des traitements en externe). Les pathologies citées sont donc classées, *grosso modo*, par ordre d'importance.

N.B. : Dans toutes les fiches suivantes, les différentes formes galéniques possibles sont spécifiées entre parenthèses après le titre « Applications ». Pour la posologie, référez-vous au chapitre 1.2.2, « Comment utiliser les plantes médicinales ».

Veuillez respecter scrupuleusement les recommandations données aux paragraphes sur les effets secondaires / contre-indications / interactions. Concernant les interactions, la plupart des médicaments cités ici sont présentés par familles de médicaments, et pas forcément par nom de vente ni par molécule. Si vous prenez des médicaments, quels qu'ils soient, mais que vous avez un doute car vous ne savez pas s'ils correspondent à ceux mentionnés ici, veuillez absolument vous référer à un.e médecin ou à un.e pharmacien.ne. Les interactions plantes-médicaments peuvent avoir des conséquences très graves. Par ailleurs, les listes de médicaments ne sont pas toujours exhaustives ; il peut donc exister des interactions qui ne soient pas listées ici. Dans ce cas, il est indiqué qu'il faut éviter de prendre la plante « avec tout traitement médicamenteux ». En cas de doute, la prudence et l'avis d'un.e professionnel.le s'imposent.

Les propriétés ou pathologies dont la définition n'est pas évidente se retrouveront dans le glossaire à la fin de cet ouvrage.

***Certaines pathologies, plus graves, sont mentionnées ici à titre indicatif ; mais pour les traiter, il est important de se faire suivre par un.e herboriste, toujours en accord avec un.e médecin.***

PHOTO : ORTIE.

# L'ACHILLÉE

## *Achillea millefolium*

**Description botanique ~** L'achillée est une plante sauvage, très répandue dans les climats tempérés, qui peut mesurer jusqu'à 90 cm. Ses feuilles, vert foncé, sont très fines, et ses petites fleurs blanches se regroupent en forme d'ombelles. On cueille les sommités fleuries, mais les plants dont les fleurs sont colorées sont des hybrides, sans vertus médicinales. On peut aussi la planter au jardin par semis. Elle entre dans la composition d'un compost, selon les principes de l'agriculture biodynamique.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Plante urgentiste, elle est à prendre plutôt sur le court terme (pendant 2 semaines). Pour une utilisation un peu plus longue (troubles menstruels par exemple), il faudra prendre des doses plus faibles.

Elle peut provoquer des allergies, pour les personnes qui sont déjà allergiques aux Astéracées.

Il ne faut pas la prendre en cas de grossesse.

Elle est totalement contre-indiquée si vous prenez les médicaments suivants : anticoagulants et antiplaquettaires, antiacides gastriques, hypnotiques (barbituriques, etc.) et sédatifs.

**Histoire de la plante ~** L'achillée était déjà utilisée dans la Grèce antique et dans la médecine traditionnelle chinoise. Associée à Vénus, considérée comme plante divinatoire au Moyen Âge, elle permettait aux jeunes femmes de connaître le nom de leur futur mari. Les autochtones d'Amérique du Nord l'ont adoptée après son introduction par les Européens. Elle peut être consommée en salade, et dans les produits de beauté, elle tonifie la peau.

**Propriétés ~** Antihypertensive, hémostatique bien que fluidifiante sanguine, tonique circulatoire et veineuse, diaphorétique, tonique du foie, astringente, diurétique, emménagogue, modulatrice hormonale (modère les œstrogènes), antiseptique, anti-inflammatoire, cicatrisante, antirhumatismale, mucolytique.

**Applications** (*sommités fleuries en infusion ou TM ; et en externe : baume / pommade / onguent, compresses de tisane concentrée, bains de siège*) **~** En interne : hypertension artérielle, mauvaise circulation sanguine, phlébites, varices, troubles menstruels (aménorrhée, ménorragies, endométriose, dysménorrhée, SPM, kystes, spasmes utérins), troubles digestifs (diarrhées, coliques, digestion difficile, manque d'appétit, dyspepsie, flatulences, hépatite), fièvre, rhume, maux de gorge, rhumatismes, goutte. En externe : hémorroïdes, plaies, blessures, ulcères, inflammations de la peau, eczéma, leucorrhées (écoulements vaginaux), saignements de nez.

**N.B. ~** en cas de saignement, on peut cueillir ses fleurs fraîches et les frotter directement sur la plaie. Consommée en tout début d'infection (rhume, toux, etc.), elle aide à entraver le développement de la maladie.

# L'AIL

## *Allium sativum*

**Description ~** La partie utilisée est le bulbe, blanc ou rosé, divisé en plusieurs caïeux, recouvert d'une enveloppe sèche et surmonté d'une tige unique. Une fleur blanche pousse au bout de cette tige, huit mois après la plantation. L'ail est un peu complexe à reproduire au jardin ; il lui faut traverser un hiver froid, et le jardinier doit savoir être patient ! On lui connaît deux variantes sauvages : l'ail des ours (*Allium ursinum*) et l'ail des bois (*Allium tricoccum* – espèce fragile, menacée au Québec), qui ont des propriétés similaires.

**Histoire de la plante ~** L'ail, en tant que remède, a traversé les siècles ; une trace écrite de son usage médicinal remonte à 3000 ans av. J.-C. En Égypte, où il était consommé quotidiennement par les bâtisseurs de pyramides, en Grèce antique où on l'appelait « rose puante », dans l'Ayurveda, en Chine impériale, à Rome, puis en Occident, au Moyen Âge et jusqu'au XX$^{e}$ siècle, ses propriétés étaient bien connues ; sa popularité en fit une panacée de première intention jusqu'à l'avènement des antibiotiques. Réputé éloigner les mauvais esprits et notamment les vampires, c'est aussi un ingrédient goûteux en cuisine.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Les recommandations suivantes concernent uniquement l'ail sous forme thérapeutique (en TMV), et pas une consommation alimentaire raisonnable.

Son effet anticoagulant augmente les risques d'hémorragies bénignes et prolonge les saignements. Ne pas consommer en cas de troubles de la coagulation, de saignements, ou en prévision d'une chirurgie.

Les autres plantes anticoagulantes ou fluidifiantes sanguines ne doivent pas être prises simultanément (Ginkgo biloba, Saule, Angélique, Reine-des-prés, Gaulthérie, Achillée, piment de Cayenne, etc.)

L'ail est contre-indiqué en cas de troubles de la thyroïde (hyper- et hypo-), d'hypotension, de diabète et d'hypoglycémie. Il est déconseillé pendant la grossesse. En cas d'otite avec tympan percé, ne pas appliquer dans le conduit auditif.

L'ail peut occasionner irritation et reflux gastriques, ainsi que des réactions allergiques de tout type.

Il ne faut jamais arrêter le traitement brusquement, mais le faire de façon dégressive ; sans quoi des risques d'accident vasculaire existent, liés à un effet d'accoutumance.

L'ail interagit avec de très nombreux médicaments. Notamment les contraceptifs oraux, les antirejets, certains corticoïdes, anesthésiants, antidépresseurs et traitements de chimiothérapie voient leur efficacité diminuée ou leur toxicité accrue. Les anticoagulants, antiplaquettaires, fluidifiants sanguins, ou antithromboses veineuses voient leur action renforcée, ce qui pose un risque hémorragique.

En cas de traitement médicamenteux donc, il faut s'abstenir de prendre de l'ail.

## RECETTE

# Teinture-mère vinaigrée d'ail

– Éplucher et couper en fins morceaux plusieurs caïeux d'ail frais, en ayant retiré au préalable le germe.

– Les déposer au fond d'un bocal propre et stérilisé, et les recouvrir de vinaigre de cidre de pomme (idéalement à 8 % d'acide acétique si cela est disponible, sinon à 5 % comme le sont la plupart des vinaigres). Visuellement, l'ail doit arriver au tiers ou à la moitié du niveau de vinaigre dans le bocal.

– Conserver dans un endroit sec et fermé, à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité. Secouer de temps en temps.

**Propriétés ~** Antibactérien / antibiotique, antifongique, antiparasitaire, immunostimulant, antioxydant, anticancéreux, **hypotenseur***, hypocholestérolémiant, hypoglycémiant, anticoagulant / fluidifiant sanguin, expectorant.

**Applications** (*en interne et en externe : TMV, jus, caïeu frais*) **~** En interne : infections virales et bactériennes, parasites intestinaux, candidoses (vaginales, intestinales…), hypertension artérielle, hypercholestérolémie, prévention du diabète, troubles cardiaques. En externe : otites (jus à appliquer autour du conduit ou à l'entrée, sur un coton imbibé), durillons et verrues (jus en application locale).

# L'ARTICHAUT

## *Cynara scolymus*

**Description ~** Originaire de Méditerranée, l'artichaut se reproduit facilement dans un jardin de climat tempéré ; au Québec, il est annuel. Il appartient à la famille des chardons. C'est le capitule entourant la fleur qui est comestible, tandis que ses grandes feuilles dentées et étalées, au goût très amer, sont médicinales.

**Histoire de la plante ~** Cultivé dans toute la zone méditerrannéenne depuis l'Antiquité, il était associé dans la mythologie romaine à *Cynara*, une jeune fille dont Jupiter était épris, qui finit changée en artichaut. Aphrodisiaque au Moyen Âge, il était aussi reconnu depuis longtemps pour traiter le foie. Il gagna l'Amérique du Nord par la colonisation européenne.

**Propriétés ~** Tonique hépatique (cholagogue, cholérétique, détoxicant du foie, **hépatoprotecteur***), **antilithiasique***, digestif, carminatif, antiparasitaire (par son amertume), hypoglycémiant / modulateur de la glycémie, hypocholestérolémiant, diurétique (élimine l'acide urique ainsi que l'azote) et légèrement hypotenseur.

**Applications** (*en interne : feuilles en infusion ou TM*) **~** Troubles hépatiques (jaunisse et hépatite, uniquement en dehors des crises) et vésiculaires, « nettoyage » du foie, dyspepsie, parasitoses, ballonnements, hypoglycémie / diabète, hypercholestérolémie, goutte, œdèmes / rétention d'eau, calculs rénaux (seulement ceux formés d'acide urique).

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Les recommandations suivantes concernent seulement une utilisation médicinale (la consommation alimentaire ne pose pas de problème).

Peut causer des allergies, surtout dans le cas d'antécédents d'allergies aux Astéracées.

Déconseillé pendant l'allaitement et la grossesse, ou en cas d'hypotension importante.

Bien qu'il soit antilithiasique, l'artichaut pose un risque d'aggravation des crises de coliques en cas de lithiase de la vésicule biliaire. Il est donc préférable de le prendre en prévention, mais jamais pendant une crise.

Il ne faut pas l'utiliser sous traitement par des médicaments hypocholestérolémiants (en particulier les statines), car il peut en démultiplier l'effet.

En cas de traitement contre l'hypertension artérielle ou contre le diabète, l'artichaut agira dans le même sens. Il peut alors être contre-indiqué, ou bien un réajustement sera nécessaire : consultez votre médecin dans ces deux cas.

# L'AVOINE

## *Avena sativa*

**Description ~** Céréale graminée probablement originaire d'Europe du Nord, l'avoine cultivée s'adapte à des sols divers et des climats froids, mais ne supporte pas les grosses chaleurs. Ses plants rustiques, allant jusqu'à deux mètres de hauteur, sont surmontés de petits épis fleuris. Pour un usage médicinal, on se sert des fleurs en tisane et des graines sous forme de flocons.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

L'avoine est une plante très sécuritaire, particulièrement bien tolérée et donc couramment utilisée chez les enfants.

Toutefois, on signale les précautions suivantes (ne concernant pas l'usage alimentaire) :

- Parce qu'elle peut provoquer (rarement) des flatulences ou des irritations de la peau et des muqueuses, il est préférable de l'éviter dans le cas de digestion difficile ou de problèmes intestinaux en général.
- La faible teneur en gluten de sa graine (et non la fleur) en fait une céréale contre-indiquée avec la maladie cœliaque.
- Elle est reconnue comme tonique légère de la thyroïde ; mieux vaut donc l'éviter en cas de pathologie liée à cet organe.
- Attention à l'impact (même positif) sur la glycémie et la cholestérolémie, si vous êtes suivi.e et médicamenté.e ; elle peut biaiser les traitements ainsi que les tests.

**Histoire de la plante ~** Sa cousine sauvage, la folle avoine, est une adventice des cultures céréalières. L'avoine a commencé à être cultivée il y a 4000 ans environ. Très riche en nutriments, elle servait surtout de fourrage au bétail et de nourriture quotidienne à de nombreuses peuplades nordiques. Au Moyen Âge, elle a certainement permis de modérer l'impact des famines sur les classes les plus pauvres. Parallèlement, son usage médicinal s'est développé, notamment dans l'Ayurveda et en médecine chinoise ; dans les précis d'herboristerie en Europe, on cite surtout l'avoine pour traiter les problèmes cutanés.

**Propriétés ~** En interne : tonique du système nerveux, on dit en particulier qu'elle le « nourrit » et l'équilibre. Elle est d'ailleurs aujourd'hui considérée comme adaptogène, immunomodulante et comme soutien des glandes endocrines (surrénales, thyroïde). Elle est aussi nutritive, minéralisante, hypoglycémiante, hypocholestérolémiante, tonique circulatoire, régulatrice hormonale et œstrogénique. En externe (avec les flocons ou les fleurs en infusion), elle est antiprurigineuse, adoucissante, anti-inflammatoire. Il est d'usage de jeter en pluie quelques poignées de flocons dans un bain chaud, pour calmer les crises d'eczéma et autres affections cutanées qui créent des démangeaisons. Attention de retirer les flocons avant de vider la baignoire, pour ne pas boucher les canalisations !

**Applications** (*fleurs en infusion, ou TM ; et en externe : compresses de tisane concentrée ou flocons à base des graines*) **~** En interne : nervosité, épuisement, convalescence, stress, anxiété, hyperactivité, maux de tête, insomnie, anémie, diabète / hypoglycémie, hypercholestérolémie, troubles de la ménopause, troubles de la grossesse, allaitement. En externe : problèmes cutanés (eczéma, psoriasis, varicelle).

# LA BUSSEROLE

## *Arctostaphylos uva-ursi*

**Description ~** Petit buisson de montagne et de climat sec, la busserole peut néanmoins s'adapter à des sols humides et des climats de basse altitude. Menacée à l'état sauvage, il est conseillé de la planter chez soi. Ce sont ses petites feuilles rondes et luisantes que l'on utilise. Ses fleurs en clochettes blanches et roses se rassemblent en grappes, et ses baies, riches en vitamine C, sont appréciées des animaux et en particulier des ours, d'où son surnom de « raisin d'ours ».

**Histoire de la plante ~** La busserole était surtout utilisée par les peuples du nord de l'Europe. Au pays de Galles du VIII^e^ siècle, un célèbre herbier la mentionna pour la première fois. À partir du XVI^e^ siècle, ses vertus étaient unanimement reconnues en Europe, et les autochtones l'adoptèrent lors de son introduction en Amérique du Nord (soit par les colons européens, soit antérieurement, par les Vikings). Les baies étaient consommées comme aliment, et les feuilles servaient à l'accouchement et aux affections du système urinaire. Dans certaines tribus, elles étaient mélangées à du tabac et fumées. La médecine traditionnelle chinoise aussi la reconnait comme tonique urinaire.

**Propriétés ~** Antibiotique / antibactérienne urinaire, antiseptique, antifongique, diurétique, anti-inflammatoire, astringente, lithotritique.

**Applications** (*en interne seulement : feuilles en infusion ou TM*) **~** Malgré une certaine toxicité, la busserole est la plante de premier choix pour toutes les infections de l'appareil urinaire, chez l'homme comme chez la femme. Elle agit aussi sur les inflammations non bactériennes, sur l'énurésie, la rétention urinaire, les calculs rénaux ainsi que sur la sphère génitale : vaginites et infections vaginales de tout ordre, éventuellement en appoint (leucorrhée, blennorragie, *chlamydiae*…).

On recommande en principe de ne rien consommer d'acide juste avant de la prendre (vitamine C, fruits acides y compris la canneberge) car elle préfère un milieu alcalin, et l'acidité est censée désactiver ses effets ; mais cette idée est désormais controversée, et il semblerait que la busserole agisse malgré l'acidité. Il convient de toujours l'associer à une plante émolliente comme la guimauve, car elle peut être irritante.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

La busserole est une plante de court terme (7 jours maximum) et elle ne doit pas être consommée trop souvent (seulement 3 à 5 fois – grand maximum – dans l'année). Elle peut en effet vite s'avérer toxique : lors d'un usage prolongé, elle est dommageable pour le foie et, à très forte dose, elle peut même causer des convulsions et être mortelle.

Il arrive que la busserole provoque nausées et vomissements ; dans ce cas, il vaut mieux interrompre le traitement.

Elle est totalement contre-indiquée pour les enfants de tout âge, pour les femmes enceintes, avec l'allaitement, et en cas d'irritation gastrique ou intestinale.

Une infection urinaire au niveau rénal ne peut être traitée par la busserole. Pour lever tout doute, consultez un médecin pour un diagnostic préalable, et tout particulièrement en cas de fièvre.

# LA CALENDULE

## *Calendula officinalis*

**Description ~** Aussi appelée couramment « souci », la calendule est une plante dressée à feuilles alternes, à tige velue surmontée d'un capitule floral qui se compose de plusieurs fleurs jaunes à orangées, centrales et latérales, qui ressemblent à des pétales. Originaire d'Europe méridionale, elle peut pousser à l'état sauvage, ou bien se cultive et se reproduit seule très facilement dans tous les milieux de climat tempéré.

**Histoire de la plante ~** La calendule était déjà bien connue des peuples indien et arabe, comme plante comestible et médicinale. Elle était aussi consommée en Égypte, en Grèce, à Rome et au Moyen Âge, pour de nombreux maux tels que la fièvre, la jaunisse, et les affections cutanées. Chez les Grecs, elle était associée à Apollon, le dieu du soleil, et plus tard on la célébra en hommage à la Vierge, d'où son nom anglais, Marigold.

Elle se mange fraîche en salade, ou pour agrémenter des plats cuisinés (soupes, etc.) et des gâteaux.

**Propriétés ~** Antiseptique, antifongique, cicatrisante et régénératrice tissulaire, émolliente, altérative lymphatique, anti-inflammatoire, alcalinisante, antioxydante, astringente, œstrogénique légère (et emménagogue), détoxicante légère du foie.

**Applications** (*fleurs en infusion ou TM ; et en externe : huile florale, fleurs fraîches écrasées, baume / pommade / onguent ou compresses de tisane concentrée*) **~** En externe : tous problèmes cutanés : brûlures, plaies, ulcères, abcès, eczéma, psoriasis, candidose, furoncle, dartre, **impétigo***, etc.

En interne : gastrite et ulcères gastriques, candidose intestinale, lourdeur et surcharge hépatiques. Aide à la convalescence d'infections longue durée, pour nettoyer un système lymphatique engorgé.

En externe et en interne (infusion, lavements, onguent) : troubles génitaux (candidose vaginale, herpès).

Pour toutes les candidoses / mycoses, en externe comme en interne, on l'associe très souvent avec le noyer noir.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Possibles réactions allergiques, pour les individus qui présentent déjà une allergie aux Astéracées.

Il vaut mieux l'éviter en cas de grossesse (à cause de son effet emménagogue) et d'allaitement.

Interactions possibles (addition des effets) avec les dépresseurs du système nerveux central (barbituriques, sédatifs, hypnotiques, anxiolytiques…)

## RECETTE

# Huile de calendule

- Cueillir des fleurs de calendule ouvertes mais bien fraîches (qui ne montrent aucun signe de début de flétrissement).
- Les mettre dans un bocal propre et sec (préalablement stérilisé).
- Recouvrir d'huile d'olive, de tournesol ou de colza.
- En maintenant un tissu fin sur l'ouverture du bocal, faire chauffer légèrement le mélange au bain-marie ou dans une mijoteuse électrique, à feu très faible, pendant 15 à 30 minutes (en veillant à ne pas faire « bouillir » ou trop chauffer l'huile ; on peut aussi éteindre au bout de 10 minutes et laisser agir le temps du refroidissement.
- Laisser encore macérer pendant 3-4 semaines maximum.
- Filtrer et verser dans des pots en verre ambré, de préférence munis d'un compte-gouttes.
- Conserver à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.

**N.B.** : *Contrairement aux idées reçues (ce qui correspond sans doute à une pratique ancienne), il n'est pas souhaitable de laisser le mélange macérer au soleil, car l'huile rancira très vite.*

*Cette recette peut être reproduite avec d'autres types de fleurs médicinales, mais les fleurs petites et délicates ne doivent pas être chauffées (par ex. : Pensée sauvage, Millepertuis, etc.).*

# LA CAMOMILLE ALLEMANDE

## *Matricaria recutita*

**Description ~** La camomille allemande est un ensemble de petits capitules floraux, formé de multiples et minuscules fleurs jaunes en son centre, et de nombreuses fleurs blanches à son contour, qu'on pense être des « pétales ». Les feuilles sont fines, très divisées et pointues. La particularité de cette camomille est son odeur de pomme sucrée.

Elle se reproduit seule à l'état sauvage dans tous les climats tempérés et dans toute zone non cultivée. Il est très facile de la semer ou de la bouturer.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Risques d'allergies pour les personnes allergiques aux Astéracées (choc anaphylactique, dermatite de contact).

Contre-indiquée en cas de grossesse, d'allaitement et de maladies hormono-dépendantes (cancer du sein ou des ovaires, fibrome, endométriose…), à cause de ses effets œstrogénique et emménagogue.

En raison d'interactions, il ne faut pas la consommer avec les traitements médicamenteux suivants : dépresseurs du SNC (barbituriques, sédatifs, hypnotiques, anxiolytiques…), hormones de synthèse (contraceptifs oraux, traitement pour la ménopause, Tamoxifen), anticoagulants et fluidifiants de tout type, médicaments métabolisés par le cytochrome P 450 1A2 et 3A4 (dont le ketoconazole, l'haloperidol, le lovastatin, le proponalol, etc.).

Il est préférable de s'abstenir en cas de tout traitement médicamenteux, et de consulter un.e professionnel.le de santé.

**Histoire de la plante ~** En Égypte ancienne, la camomille, associée au soleil, traitait le paludisme et a probablement servi à l'embaumement de momies. Les Grecs l'utilisaient pour soigner les céphalées et les problèmes hépatiques ; elle appartenait déjà aussi à la pharmacopée ayurvédique et chinoise. Philtre d'amour au Moyen Âge, elle est vite devenue polyvalente dans les traités de médecine herboriste, souvent mentionnée pour un usage périnatal.

**Propriétés ~** Anti-inflammatoire / analgésique, antiseptique, antifongique, alcalinisante, antispasmodique, sédative, calmante, digestive, carminative, cicatrisante, antiprurigineuse, antihistaminique, emménagogue, fébrifuge légère.

**Applications** (*fleurs en infusion ou TM, et en externe : compresses de tisane concentrée, baume / pommade / onguent*) **~** En interne : inflammations (gingivite, gastrite, irritation intestinale, etc.) et douleurs de tout ordre (maux de tête, douleurs dentaires, douleurs abdominales, rhumatismes, courbatures, etc.) ; troubles nerveux (anxiété, nervosité, insomnie, agitation, irritabilité) ; troubles digestifs (flatulences / ballonnements, coliques, diarrhées, ulcères, diverticulite) ; allergie / asthme ; candidose vaginale, aménorrhée, dysménorrhée.

En externe et en interne : problèmes cutanés (plaies, démangeaisons, brûlures, érythèmes, muguet), conjonctivite, mastite.

Malgré sa douceur et une grande facilité d'utilisation avec les enfants, la camomille dispose de principes actifs assez puissants, et de petites doses sont parfois largement suffisantes (soit quelques fleurs pour une tasse).

# LA CATAIRE

## *Nepeta cataria*

**Description ~** Originaire de Méditerranée – probablement d'Égypte, elle s'adapte à tout climat tempéré, y compris en Asie, et jusqu'à 1500 mètres d'altitude. Ses feuilles triangulaires et dentées entourent les épis de petites fleurs blanches-rosées / mauves. On cueille les parties aériennes une fois fleuries. Solide lorsque plantée au jardin, elle se re-sèmera seule l'année suivante, y compris dans un climat froid comme le Québec.

**Histoire de la plante ~** L'odeur qui se dégage de la cataire rappelle celle des phéromones félines et crée un effet euphorisant chez la plupart des chats, d'où elle tire son nom de cataire et son surnom d'herbe-aux-chats. En revanche, elle repousse les rats, et autrefois on la plaçait à cet effet près des greniers. Utilisée en médecine chinoise pour le système nerveux, en Europe pour les affections cutanées, les fièvres, les coliques et l'asthme (pour lequel on la fume), elle fut consommée par les autochtones d'Amérique du Nord comme digestive essentiellement. En lotion de tisane concentrée, elle peut être une bonne fortifiante capillaire.

**Propriétés ~** Relaxante, calmante, sédative, anti-inflammatoire, digestive, carminative, diaphorétique, fébrifuge, antispasmodique, tonique utérine, minéralisante.

Très sécuritaire, la cataire est particulièrement adaptée aux enfants.

En huile essentielle, elle est reconnue comme parmi les plus efficaces de tous les répulsifs à insectes (différentes espèces de moustiques, mouches, cafards et tiques). Certaines études démontrent une efficacité équivalente au DEET (un répulsif synthétique toxique) et même parfois supérieure, selon les paramètres[92]. Il est important de renouveler les applications toutes les 3-4 heures au maximum.

**Applications** *(en interne : parties aériennes, en infusion ou TM)* **~** Stress, nervosité, hyperactivité, insomnie / cauchemars, fièvre, maladies infantiles (en traitement d'appoint), infections respiratoires et virales (bronchite, grippe, rhume…), toux spasmodiques, diarrhées / coliques, flatulences, digestion lente, dyspepsie, gastrite, tabagisme (pour arrêter de fumer), douleurs menstruelles, douleurs de l'accouchement (surtout après).

[92] Pour n'en citer que deux : William Reichert *et al.*, « Repellency assessment of Nepeta cataria essential oils and isolated nepetalactones on Aedes aegypti », *Scientific Reports*, vol. 9, février 2019, p. 1524; et Michael A. Birkett *et al.*, « Repellent activity of catmint, Nepeta cataria, and iridoid nepetalactone isomers against Afrotropical mosquitœs, ixodid tickes an red poultry mites », *Phytochemistry*, vol.72, nº 1, 2011, p. 109-114.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Proscrite pendant la grossesse, elle peut être utile pendant l'allaitement en cas de coliques du nourrisson (la mère, en consommant la tisane, fera passer les principes actifs dans le lait maternel).

Il vaut mieux l'éviter avec d'autres plantes sédatives (sauf en synergie bien dosée), et surtout avec les médicaments dépresseurs du SNC (barbituriques, sédatifs, hypnotiques, anxiolytiques…) pour ne pas cumuler des effets similaires.

Bien que la cataire soit sécuritaire, il convient de s'en tenir à des dosages modérés, sans quoi on s'exposerait à des effets secondaires tels que : nausées, vomissements, maux de tête…

# LE CHARDON-MARIE

## *Silybum marianum*

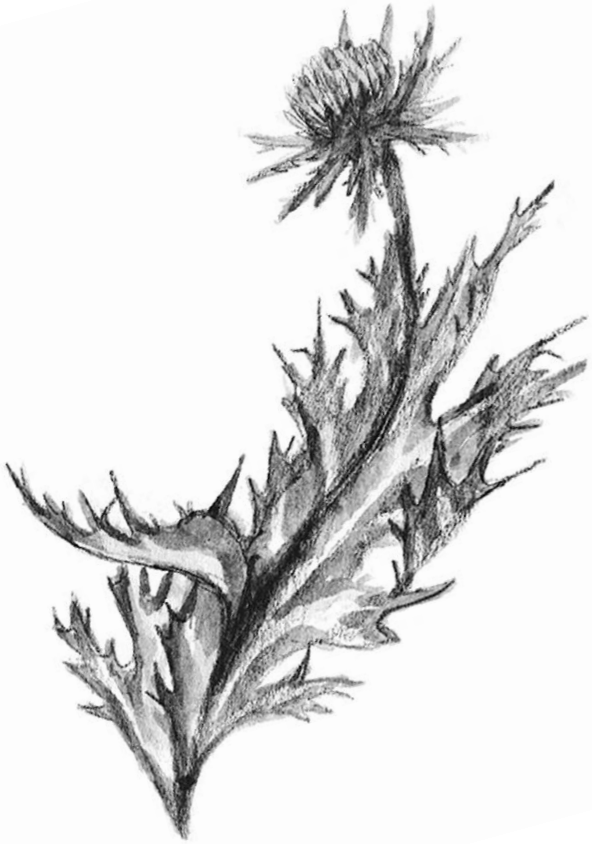
**Description ~** Le Chardon-Marie est une herbacée sauvage, mesurant jusqu'à un mètre de haut, qui pousse dans les lieux incultes. On le trouve dans le bassin méditerranéen, en Amérique et en Asie. Ses grandes feuilles vert foncé dentelées et épineuses sont surmontées d'une fleur en capitule violet, sertie de longs piquants. Toute la plante a été utilisée en herboristerie, mais, aujourd'hui, ce sont les graines prioritairement.

**Histoire de la plante ~** Ses propriétés étaient déjà connues des médecins de la Grèce antique, surtout pour son action hépatique et antitoxique (il était préconisé notamment pour les morsures d'animaux venimeux ou enragés). Selon la légende, qui a donné son nom à la plante, les feuilles ont été pour la première fois tachetées de blanc par le lait de la Vierge Marie tandis qu'elle allaitait son enfant, dans la hâte de la fuite vers l'Égypte. Ses feuilles et ses racines peuvent être consommées cuites, comme des légumes.

**Propriétés ~** Hépatoprotecteur (protecteur et régénérateur des cellules hépatiques), cholagogue, cholérétique, néphroprotecteur (protecteur et régénérateur rénal), protecteur du pancréas, détoxicant (foie, reins, pancréas, rate), antioxydant, galactogène, régulateur de la glycémie, hypolipidémiant, tonique circulatoire (veines et artères), lithotritique, hémostatique, emménagogue, hypertenseur léger.

**Applications** *(semence, en interne : TM à 94 % d'alcool ou gélules d'extrait standardisé)* **~** Maladies hépatiques (hépatites, cirrhose, stéatose, jaunisse, insuffisance hépatique), alcoolisme, calculs biliaires, insuffisance rénale (avec ou sans dialyse), intoxications diverses, diabète, varices, hémorroïdes, sclérose veineuse et artérielle, troubles gynécologiques liés à des dérèglements hormonaux (métrorragies, ménorragies, fibromes, kystes…), allaitement.

Étant donné son importante action régénératrice sur le foie et le caractère positif des interactions qu'il a avec les médicaments, le Chardon-Marie est souvent prescrit pour amoindrir, voire supprimer les effets secondaires de nombreux traitements médicamenteux (voir encadré).



### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Le Chardon-Marie est connu pour son innocuité. Il existe toutefois un risque minime d'allergie, surtout si l'on est déjà allergique à une ou des plantes de la famille botanique des Astéracées. Les personnes sujettes à de l'hypertension artérielle importante doivent l'éviter.

Il y a controverse sur la prise de Chardon-Marie lors de la grossesse ; par sécurité il vaut donc mieux l'éviter, au moins lors du premier trimestre.

Le Chardon-Marie ne doit pas être pris de façon concomitante avec les contraceptifs oraux, ni avec le métronidazole (un antiparasitaire). En revanche, toutes les autres interactions sont positives, puisque le Chardon-Marie, non seulement protège le foie et les reins de la toxicité des médicaments (paracétamol, antituberculeux, antipsychotiques, chimiothérapie, radiothérapie, etc.), mais, parfois, il augmente aussi dans un même temps leur efficacité ciblée (c'est le cas avec de nombreux agents de chimiothérapie). La plante ayant une action positive sur les paramètres de la glycémie, il faudra réajuster les doses du traitement antidiabétique, incluant l'insuline (avec l'accord et le soutien du médecin).

# LA CONSOUDE

## *Symphytum officinalis*

**Description ~** La consoude, originaire d'Europe, préfère les lieux humides et tempérés, mais elle s'acclimate sur d'autres sols ; on la retrouve en Amérique du Nord, Afrique du Sud, Australie, et dans certains pays d'Asie. Très invasive, il faut la contrôler lorsqu'on la cultive chez soi. Les plants peuvent atteindre un mètre de hauteur ; les racines sont épaisses et profondes ; les feuilles sont larges, épaisses et velues, et les fleurs, mauves-bleutées, en forme de clochettes, se regroupent à la cime des tiges. On récolte la racine pour en faire un macérât huileux. Les feuilles peuvent aussi servir de cataplasmes.

**Histoire de la plante ~** Les animaux consomment spontanément cette plante très nutritive, qu'on utilise aussi en jardinage pour faire du purin. Les feuilles peuvent se préparer en beignets, usage culinaire qui doit rester occasionnel pour éviter de surcharger le foie d'alcaloïdes. Depuis la Grèce antique, on connaît ses propriétés réparatrices des os brisés et des plaies : elle était utile sur les champs de bataille. Au Moyen Âge, elle était prescrite aussi en interne, pour les hémorragies et les infections respiratoires.

**Propriétés ~** En externe (onguent, cataplasme, macérât huileux) : régénératrice tissulaire (muqueuses et tissus cutanés, musculaires, articulaires

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Attention : même si cela se pratique encore en herboristerie traditionnelle sous contrôle d'un.e professionnel.le, la racine de consoude ne doit pas être consommée en interne, car elle est très toxique pour le foie. Un usage externe normal (dans des conditions raisonnables) ne pose pas de problème.

Pour les mêmes raisons, on recommande de limiter, voire d'éviter l'application de consoude quand il s'agit d'une plaie trop profonde ou trop ouverte.

Il est indispensable de s'assurer au préalable que la plaie est propre et que tout risque d'infection est écarté ; la consoude agit rapidement et pourrait refermer une plaie sur une infection bactérienne.

Même en externe, elle est contre-indiquée pour les femmes enceintes et allaitantes, ainsi que chez les sujets ayant une dysfonction, une maladie ou une surcharge hépatiques (y compris alcoolisme, toxicomanie et consommation régulière de plusieurs médicaments).

Elle est à proscrire en cas de traitements à base de plantes ou de médicaments hépatotoxiques (plantes : bourrache, hydraste, séneçon, pulmonaire, tussilage, eupatoire, busserole, etc. ; médicaments : acétaminophène, carbamazépine, méthotrexate, méthyldopa, etc.) et en cas de médicaments ou plantes métabolisés par le cytochrome P450 3A4 (phénobarbital, phénytoïne, rifabutine, etc.)

## RECETTE

# Huile de consoude

- À l'automne, par une journée ensoleillée, déterrer une partie des racines d'un beau plant de consoude.
- Les rincer rapidement sous un filet d'eau froide, à l'aide d'une brosse, pour retirer toute la terre (s'il reste encore un peu de terre, on peut éplucher la peau).
- Les essuyer avec un torchon propre.
- Couper les racines en tranches fines, de préférence en biseau.
- Mettre à sécher les tranches sur une grille, sur une claie ou à défaut sur du papier journal (dans ce dernier cas, retourner régulièrement les tranches).
- Au bout de 2-3 jours environ, lorsque les racines ont perdu une bonne partie de leur eau, les mettre dans un bocal sec et propre (stérilisé au préalable), en veillant à bien les recouvrir d'huile végétale (huile d'olive, de tournesol ou de colza). Ne pas fermer le bocal ; à la place du bouchon, placer un tissu fin qui laisse bien passer l'air (type gaze ou coton à fromage) et le maintenir à l'aide d'un élastique.
- Le 2e jour, mettre le bocal au bain-marie, à feu très faible, pendant 30 minutes environ (on peut faire chauffer 10-15 minutes, puis éteindre et laisser le travail continuer à se faire dans l'eau chaude). On voit de petites bulles s'échapper des tranches de racines : c'est l'eau qui s'évapore à travers l'huile. Laisser refroidir.
- Recommencer l'opération le lendemain, et éventuellement le surlendemain.
- Laisser ensuite le bocal (toujours recouvert du tissu fin) dans un placard fermé en hauteur.
- Au bout d'une dizaine de jours, retirer le tissu et refermer le bocal avec son bouchon d'origine.
- Laisser reposer dans le placard encore 15 à 20 jours. Secouer de temps en temps le bocal.
- Filtrer, puis reverser dans des flacons ambrés, idéalement munis d'un compte-gouttes.
- Conserver à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'humidité.

**N.B.** : *Au moment de chauffer : en principe, tant que des bulles sortent des racines, c'est qu'il reste de l'humidité. Il est important de la faire sortir, pour éviter les moisissures (si les racines moisissent, il faut évidemment jeter toute la préparation). Attention à ne pas faire trop chauffer, sans quoi l'huile rancira très vite (une mijoteuse électrique à basse température est idéale).*

et osseux), cicatrisante, émolliente, anti-inflammatoire, astringente, hémostatique, décontractante musculaire. Une équipe de chercheurs a révélé les propriétés anticancéreuses de certaines composantes d'une variété caucasienne de consoude sur le cancer de la prostate[93].

**Applications** *(racine / feuilles en externe : compresses à base de tisane concentrée, cataplasmes de feuilles, huile infusée, baume / pommade / onguent)*

~ En externe uniquement : plaies en tous genres (brûlures, coupures, fissures, gerçures, crevasses, ulcères, engelures), irritation cutanée, acné, furoncles, piqûres d'insectes, psoriasis, eczéma, traumatismes (fractures, entorses, foulures, hématomes / contusions / ecchymoses), tendinites / bursites, hémorroïdes, goutte, varices / œdèmes / phlébite, rhumatismes (arthrose, arthrite), suites d'accouchements (bains de siège).

[93] Sangeeta Shrotriya *et al.*, « Poly [3-(3, 4-dihydroxyphenyl) glyceric acid] from Comfrey exerts anti-cancer efficacy against human prostate cancer via targeting androgen receptor, cell cycle arrest and apoptosis », *Carcinogenesis*, vol. 33, n° 8, 2012, p. 1572-1580.

# L'ÉCHINACÉE

## *Echinacea purpurea / angustifolia*

**Description ~** Les deux variétés sont natives d'Amérique du Nord. La variété *purpurea* est plus grande (jusqu'à 1,50 m), plus courante et plus facile à cultiver. Les fleurs roses-mauves (que l'on confond avec les pétales) entourent un cœur parsemé de piquants, surmontant une tige solide. Au bout de trois ans seulement, on récolte les racines pour les transformer en teinture-mère ou en onguent, plus rarement pour les faire en décoction. Les fleurs aussi sont parfois préparées en infusion.

**Histoire de la plante ~** L'étymologie de son nom provient du mot grec *echinos*, ou hérisson, faisant allusion au cœur de la plante. Les autochtones d'Amérique du Nord utilisent l'échinacée depuis toujours. Elle est connue pour son efficacité contre les morsures et piqûres d'animaux, de serpent en particulier. Très populaire en Amérique du Nord jusqu'au développement des antibiotiques, son utilisation redevient ensuite à la mode dans les années 1970, par un engouement tout européen.

**Propriétés ~** Immunostimulante, antibiotique, antibactérienne, antivirale, antifongique, anti-inflammatoire, antitumorale, altérative sanguine, antiallergique, fébrifuge, cicatrisante.

**Applications** (*TMA ou TMV, TMG pour les enfants, et en externe : baume / pommade / onguent ou compresses à base de TM*) **~** En interne : toutes infections bactériennes et virales (de la sphère ORL et respiratoire, mais aussi grippe, herpès, infections urinaires), candidoses, parasitoses (dont le paludisme), fatigue / surmenage, chimiothérapie / radiothérapie (en appoint, pour atténuer les effets secondaires), allergies, rhumatismes (polyarthrite rhumatoïde, arthrite virale, spondylarthrite ankylosante). Chez les enfants, la racine peut être utilisée à partir de l'âge d'un an.

En externe : problèmes cutanés (plaies, ulcères, abcès, brûlures, piqûres, etc.)

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

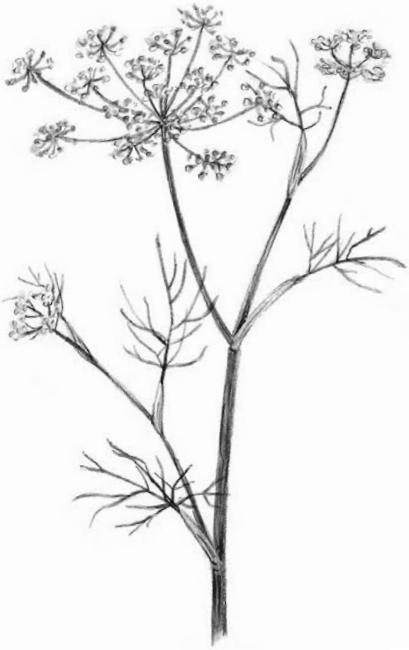
Des réactions allergiques sont possibles dans le cas d'allergies aux Astéracées.

Rarement, des nausées, de la diarrhée, des douleurs intestinales ou musculaires peuvent survenir.

La sensation de picotement en bouche est tout à fait normale et témoigne de l'efficacité de la plante.

Les données sur l'échinacée pendant la grossesse et l'allaitement sont controversées et insuffisantes ; par sécurité, il est donc préférable de l'éviter. *Idem* en cas de diabète.

Dans le cas de terrains allergiques ou de maladies auto-immunes, il faut commencer avec prudence, par de petites doses. À ce sujet, les avis des spécialistes divergent ; pour certaines de ces maladies, il semblerait que l'échinacée ne pose pas de problème. En revanche, elle est totalement contre-indiquée avec tous les immunosuppresseurs (y compris les corticostéroïdes), ainsi qu'avec les médicaments métabolisés par le cytochrome P450 1A4 (lovastatin, clarithromycine, cyclosporine, etc.), en raison du risque de concentration toxique de ces médicaments. Dans le doute sur un médicament que vous prenez, consultez votre médecin ou pharmacien.



# LE FENOUIL

## *Foeniculum vulgare*

**Description ~** Plante vivace, le fenouil nous vient des pays de la Méditerranée ; on le retrouve maintenant partout dans le monde, y compris en milieu tropical. Il produit à la base de ses tiges un bulbe comestible au goût anisé, mais ce sont surtout ses feuilles très fines et ses graines dont on fait un usage médicinal. La plante mesure jusqu'à deux mètres de haut et se termine par des ombelles de minuscules fleurs jaunes.

**Histoire de la plante ~** Son étymologie latine signifie « petit foin ». Déjà connu en Égypte et en Grèce antiques, Hippocrate le conseillait pour les coliques. Au Moyen Âge, il était censé protéger contre les mauvais sorts ; il était également apprécié au sein des cours royales. Aujourd'hui utilisé de

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Les restrictions ci-dessous s'appliquent uniquement à l'usage médicinal et ne concernent pas l'usage alimentaire :

- Réactions allergiques possibles (respiratoires ou cutanées), notamment chez les personnes déjà allergiques à d'autres Apiacées (céleri, carotte, anis, angélique, armoise, etc.).
- Il est préférable d'éviter un usage prolongé chez le jeune enfant.
- Contre-indiqué en cas de maladie hormono-dépendante (cancer du sein ou des ovaires, fibrome, endométriose...) et de traitement hormonal (contraceptifs oraux, œstrogènes de synthèse, Tamoxifen).
- Les femmes enceintes doivent éviter l'huile essentielle de fenouil et dans tous les cas limiter le traitement dans le temps ; les très jeunes enfants ne devraient le consommer que sous forme de sirop ou via le lait maternel. Il faut savoir que les feuilles sont plus douces que les graines.
- Le fenouil est totalement contre-indiqué en cas de traitement à l'antibiotique Ciprofloxacin, car il en réduit l'action.

## RECETTE

### Kit digestif

Faire une infusion de fenouil, mélisse, cataire, coriandre (en prenant soin de moudre au préalable les graines de fenouil et de coriandre, mais juste avant de faire l'infusion, pas en avance).

On peut y ajouter de la menthe poivrée si celle-ci est bien supportée et, à la toute fin, quelques fleurs de camomille.

Laisser infuser 15 minutes, pour avoir la certitude d'extraire tous les principes actifs des graines moulues.

Si les difficultés digestives causent des nausées, on peut en outre mâcher une tranche de gingembre frais ou congelé.

Masser la zone de l'estomac et des intestins avec de l'HE de basilic, légèrement diluée.

l'Afrique à l'Amérique latine en passant par l'Asie (Inde en particulier), il est unanimement reconnu pour ses vertus digestives. Cru en salade ou braisé, son bulbe entre dans la composition de certains plats typiquement méditerranéens.

**Propriétés ~** Stimulant du système digestif, carminatif, apéritif, antispasmodique, **galactogène***, expectorant, anti-inflammatoire, adoucissant, diurétique, œstrogénique, antiseptique léger, hépatique léger. Racine : emménagogue.

**Applications** *(en interne : graines et / ou feuilles en infusion ou TM)* **~** Troubles digestifs (ballonnements, douleurs abdominales, digestion lente, manque d'appétit, anorexie, nausées, vomissements, parasitoses), surpoids, toux, aphonie, gorge et gencives irritées, infections urinaires (en synergie avec une antibactérienne), conjonctivites / blépharites (en compresses oculaires), ménopause (en synergie).

Le fenouil en tisane est adapté pour traiter les maux des nourrissons (coliques, douleurs dentaires) et ceux des mamans (nausées de grossesse, production de lait insuffisante). En consommant la tisane, la mère allaitante peut en même temps traiter son bébé.

# LE FRAMBOISIER

## *Rubus idaea*

**Description ~** Arbuste de la famille des Rosacées, proche de la ronce et du mûrier sauvage, le framboisier est une plante vivace qui produit de nouveaux plants à chaque printemps. Présent dans tout l'hémisphère Nord, il pousse à l'état sauvage en milieu forestier. On utilise surtout ses feuilles en herboristerie, et parfois ses petites fleurs blanches.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Le framboisier est une plante généralement très sécuritaire.

Toutefois, certaines sources le déconseillent en cas de maladies hormonodépendantes (cancers du sein, des ovaires, kystes et, paradoxalement, endométriose…), mais les avis divergent sur ce point.

Pour la grossesse, par prudence, on le conseille généralement à partir du 4e mois seulement, en débutant par de petites doses. On peut également choisir de la prendre seulement à partir du 8e mois, jusqu'à la stabilisation de l'allaitement.

Le framboisier, riche en tanins, est déconseillé en cas de traitements par dépresseurs du SNC (barbituriques, sédatifs, antidépresseurs et anxiolytiques) et de supplémentation en minéraux.

**Histoire de la plante ~** Son nom latin, littéralement ronce d'*Ida*, se réfère à la montagne éponyme, décor de la mythologie grecque. Le framboisier trouve sa place dans les pharmacopées de l'Ayurveda, de la médecine chinoise et de la Grèce depuis plusieurs siècles. En Europe, on lui préféra longtemps la mûre, mais en Amérique du Nord, les autochtones l'intégrèrent à leur pharmacopée pour traiter les fièvres et les infections respiratoires. Ses feuilles peuvent remplacer le thé en toute occasion, notamment dans la fabrication du kombucha. Le fruit agrémente de son suc les sirops, confitures, tartes ou préparations de vinaigre.

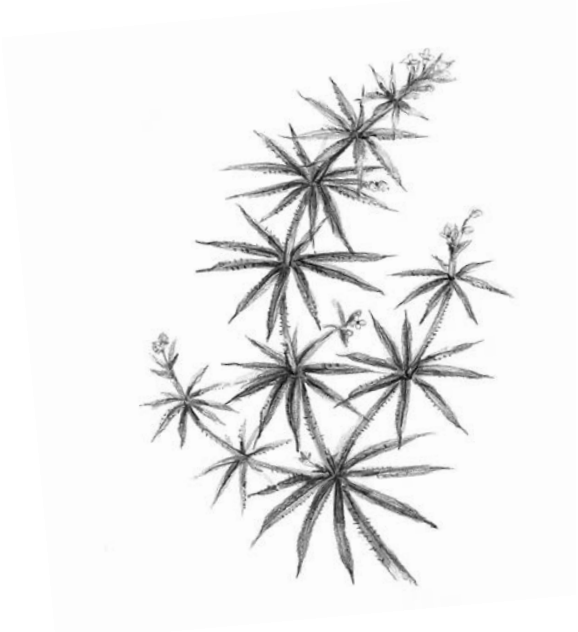
**Propriétés ~** Astringent, tonique de l'utérus, régulateur hormonal, nutritif / minéralisant, antioxydant, cicatrisant (de tous les tissus, y compris les muqueuses), antiémétique, galactogène, hémostatique, anti-inflammatoire, laxatif léger.

**Applications** *(feuilles en infusion ou TM ; et en externe : cataplasmes et bains de bouche à base de tisane concentrée)* **~** EN INTERNE : grossesse, accouchement, post-partum, allaitement (en petites quantités), troubles menstruels (aménorrhée, dysménorrhée, ménorragies, SPM, infertilité, endométriose, ménopause), diarrhée, légère constipation, ulcères.

EN EXTERNE : écoulements oculaires, infections respiratoires et maux de gorge, gingivites / aphtes, petites plaies, irritations cutanées, eczéma, dermite séborrhéique.

# LE GAILLET

## *Galium verum* / *Galium aparine*



**Description ~** Le gaillet, natif d'Asie et d'Europe, s'est acclimaté en Amérique du Nord. La variété *verum* (ou « caille-lait ») et la variété *aparine* (ou « gratteron ») ont sensiblement les mêmes propriétés. Plante vivace se propageant généreusement par ses graines, elle peut mesurer jusqu'à un mètre. Le *G. verum* a des feuilles linéaires bleu-vert très fines et des ombelles de minuscules fleurs jaunes à quatre pétales. Le *G. aparine*, très agrippant avec ses fruits ronds hérissés de poils, possède des feuilles plus larges munies de piquants sur leur contour, et des petites fleurs blanches. Dans les deux cas, on cueille les sommités fleuries. Les gaillets s'adaptent aux sols légèrement acides et humides. Dans un jardin, il est préférable de ne pas les laisser monter en graines.

**Histoire de la plante ~** La littérature herboriste traditionnelle abonde sur le gaillet, notamment mentionné comme tonique immunitaire et général ; mais il est tombé en désuétude de nos jours. Le *G. verum* était jadis prescrit pour l'épilepsie et les convulsions. Il entrait aussi dans la fabrication du fromage, d'où son surnom de « caille-lait ». Quant au *G. aparine*, ses fruits torréfiés ont servi de succédané de café, dont il rappelle l'arôme ; et ses jeunes pousses, cuites à la vapeur, ressemblent aux asperges.

**Propriétés ~** Altératif / tonique lymphatique et rénal, immunostimulant, antitumoral, diurétique, lithotritique (*G. aparine* surtout), anti-inflammatoire, antispasmodique (*G. verum*), galactogène, astringent, antiseptique léger, régulateur du pancréas (*G. aparine*).

**Applications** *(sommités fleuries en infusion ou TM, et en externe : compresses de tisane concentrée, cataplasmes, baume / pommade / onguent)* **~** EN INTERNE : inflammations du système lymphatique (**lymphangite***, œdème, adénopathies), oreillons, maux de gorge (en gargarismes), kystes (seins polykystiques, cou, gorge), goitre ou nodules thyroïdiens, calculs rénaux et biliaires (*G. aparine*), cystite / infection urinaire (en synergie avec des antibactériennes), rétention urinaire, goutte, soutien à l'allaitement.

EN INTERNE ET EN EXTERNE (en compresses) : problèmes cutanés (eczéma, psoriasis, ulcères, dermatite…).

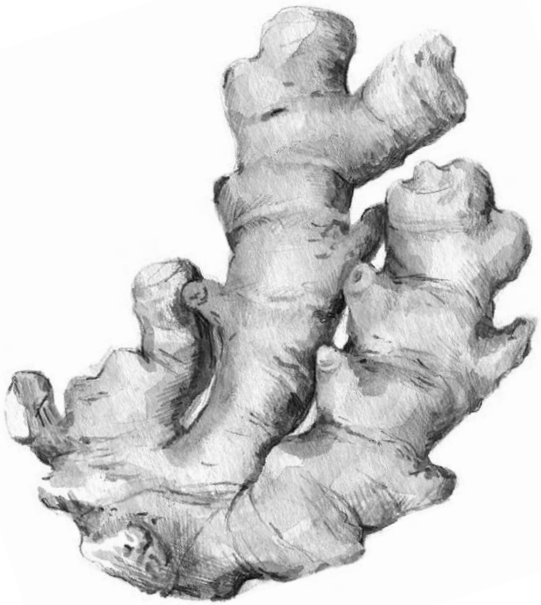
### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Pour une action en douceur sur la lymphe et en cas de congestion, il est préférable de commencer par de petites doses et de les augmenter progressivement.

Il n'existe pas d'effet secondaire connu pendant la grossesse et l'allaitement, mais vu le manque de données, on peut l'éviter s'il n'est pas nécessaire. Étant galactogène, il est tout de même couramment utilisé pour soutenir l'allaitement.

En cas de diabète, il est préférable de ne pas consommer de gaillet.

Certaines sources mentionnent de n'utiliser que la variété *aparine* pour les calculs rénaux, et d'éviter la variété *verum*.



# LE GINGEMBRE

## *Zingiber officinale*

**Description ~** Le gingembre, originaire d'Asie, est une plante tropicale de type roseau mesurant environ un mètre, muni de longues feuilles étroites, fleurissant rarement. La partie comestible et médicinale est son rhizome charnu et jaunâtre, dont la saveur est à la fois piquante et chaude. Certains jardiniers chevronnés le reproduisent dans un climat tempéré, soit en pot à l'intérieur, soit en l'acclimatant progressivement à l'extérieur, une fois que la douceur estivale s'est installée. On le cueille presque un an après l'avoir planté, lorsque ses feuilles commencent à sécher. Il est facilement consommable congelé ou séché après avoir été coupé en tranches.

**Histoire de la plante ~** Utilisé en Chine depuis plus de 2500 ans comme traitement universel, c'est une épice très courante dans la cuisine asiatique. Il s'est exporté en Europe au début du Moyen Âge, où il a été fort apprécié pour ses vertus ; mais il fut progressivement remplacé par le poivre, tout en restant célèbre au Royaume-Uni.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Mis à part une consommation alimentaire modérée, il vaut mieux éviter le gingembre en cas d'antécédents de brûlures d'estomac, de fortes fièvres et de calculs biliaires. Il peut provoquer ballonnements et nausées. À fortes doses, il crée une irritation gastrique et il a un effet antiplaquettaire. En cas de traitement à base de fluidifiants sanguins, d'anticoagulants ou d'antiplaquettaires, ou en prévision d'une chirurgie, on doit se limiter à 4 grammes de plante sèche par jour. On peut l'utiliser pour les nausées de grossesse, en usage normal et ponctuel, mais il ne faut pas dépasser 2 grammes de plante sèche par jour.

Si on choisit de consommer le gingembre frais, il est important de bien le mâcher pour l'insaliver.

La prise de médicaments antiacides entre en conflit avec l'effet du gingembre. En général, on évitera de le prendre avec tout traitement médicamenteux : le gingembre accélère la distribution des principes actifs dans l'organisme, ce qui peut en accentuer ou diminuer l'effet et poser un risque toxique.

On note cependant une interaction positive avec la Clarithromycine dans le traitement du *H. pylori*.

## RECETTE

### Tisane casse-grippe

Dans ½ litre d'eau, faire une décoction de 2-3 fines tranches de racine de gingembre frais (ou congelé), débarrassée de la pelure.

Au bout de 10 minutes, éteindre le feu et ajouter une cuillère de thym en vrac (frais ou sec). Couvrir et laisser infuser 10 minutes.

Filtrer et verser dans une tasse.

Ajouter le jus d'un demi-citron et une bonne cuillerée de miel non pasteurisé.

Boire chaud et rester bien couvert.

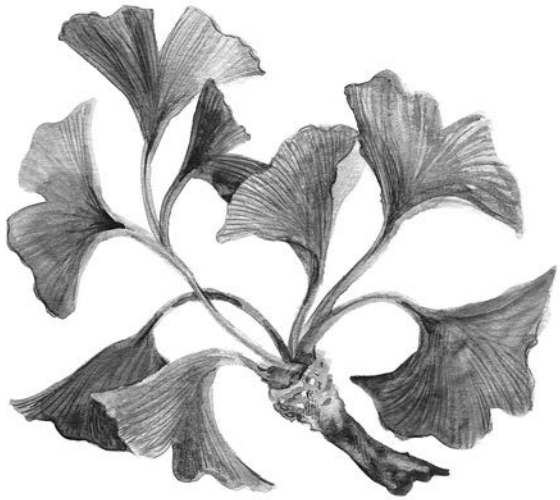
Conserver le reste de la tisane dans un bocal au réfrigérateur pour la boire plus tard dans la journée (réchauffer légèrement avant de boire).

**Propriétés ~** Antiémétique, tonique digestif, régulateur du transit, cholérétique, carminatif, apéritif, stimulant circulatoire sanguin et lymphatique (assurant une répartition rapide de n'importe quels principes actifs), réchauffant, diaphorétique, anti-inflammatoire, antiseptique, antitussif, expectorant, emménagogue, antispasmodique, antalgique, hypoglycémiant, hypocholestérolémiant, régulateur de la tension artérielle, fébrifuge.

**Applications** *(rhizome en décoction, et en externe : jus frais ou huile infusée en compresses / cataplasmes)* **~** En interne : nausées / vomissements (mal des transports, accompagnement pour la chimiothérapie ou la chirurgie), autres troubles digestifs (dyspepsie, lenteur digestive, coliques, hyperacidité gastrique, ulcères, flatulences, manque d'appétit, diarrhées, constipation, parasitoses), migraines / vertiges, toux, maux de gorge, infections respiratoires, grippe, troubles cardiovasculaires (mauvaise circulation sanguine, phlébites, athérosclérose, arythmie cardiaque, hypercholestérolémie, hypo- ou hypertension artérielle), troubles menstruels (aménorrhée, dysménorrhée, ménorragies), dysfonction érectile.

En interne et en externe : douleurs rhumatismales et musculaires.

Selon les traditions et les besoins, en interne il se prend en infusion / décoction chaude ou froide.



# LE GINKGO

## *Ginkgo biloba*

**Description ~** Le ginkgo est un arbre fin mais élevé (jusqu'à 30 mètres de hauteur), à branches tombantes, dont les feuilles à deux lobes distincts lui ont valu son nom latin. Il est originaire d'Asie, mais s'adapte très bien en Europe et en Amérique du Nord. En herboristerie occidentale, on utilise essentiellement la feuille, mais c'est le noyau du fruit qui est consommé en priorité en Asie, tant comme aliment que comme médicament (il est considéré comme plus puissant que la feuille).

**Histoire de la plante ~** Le ginkgo fait partie des végétaux les plus anciens : son origine remonterait à 200 millions d'années. Désormais cultivé, sa version sauvage a quasiment disparu. Arbre sacré en Chine et au Japon, il fait partie de la pharmacopée chinoise depuis plus de 4000 ans, utilisé en premier lieu pour renforcer l'énergie vitale (le *Qi*), pour les troubles cognitifs et respiratoires et pour réduire le mucus ou d'autres fluides. Peu affecté par les parasites ou la pollution, il est réputé comme l'être vivant le plus résistant aux radiations nucléaires : il a été le premier à reprendre vie sur le site bombardé à Hiroshima.

**Propriétés ~** Tonique circulatoire des extrémités et de la tête, tonique cardiaque, tonique général, antioxydant, neuroprotecteur, anticoagulant, anti-inflammatoire, antitussif, antiasthmatique, antiallergique, astringent (noyau), antiparasitaire (noyau).

**Applications** *(feuilles en infusion ou TM, et en externe : compresse de tisane concentrée et cataplasmes)* **~** En interne : troubles de la mémoire et de la concentration (déficit d'attention, démence sénile et déclin cognitif, pertes de mémoire passagères, etc.), acouphènes, vertiges et étourdissements, maladie de Raynaud, dégénérescence maculaire, maux de tête / migraines, confusion, dépression, anxiété, artériosclérose, varices, hypertension artérielle, toux, bronchite, asthme, claudication intermittente, SPM, énurésie, diarrhée.

En externe : blessures, engelures, vitiligo.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Les effets secondaires possibles – qui restent rares – sont les suivants : troubles intestinaux (à fortes doses) comme nausées ou diarrhées, mais aussi vertiges, arythmie cardiaque, maux de tête (paradoxalement, le ginkgo traite la plupart de ces maux !).

Le fruit et l'amande du noyau peuvent être très toxiques s'ils sont consommés en quantités trop importantes. L'amande doit être bien cuite, sans quoi elle peut même être mortelle.

Le ginkgo est contre-indiqué en cas de grossesse, d'allaitement, d'hémophilie et autres troubles de la coagulation, d'épilepsie ou de tendance aux convulsions, ainsi qu'en vue d'une chirurgie.

Il interagit avec de très nombreux médicaments, notamment l'insuline, les antiulcéreux, les AINS, les anticoagulants, certains antidépresseurs et anxiolytiques... Par sécurité, il est préférable de l'éviter en cas de tout traitement.

# LA GUIMAUVE

## *Althaea officinalis*

**Description ~** La guimauve est une plante haute à grandes feuilles épaisses et duveteuses, et à fines fleurs mauve pâle, dotées de cinq pétales. Elle affectionne de pousser au soleil et au bord de l'eau, y compris à proximité de la mer. Originaire d'Europe, on la retrouve en Asie et en Afrique du Nord. Solide, vivace et peu sensible aux maladies végétales, elle se plante au jardin par semis ou par transplantation racinaire. C'est sa racine blanche et charnue qu'on utilise surtout, ainsi que ses fleurs.

**Histoire de la plante ~** C'est bien la racine de guimauve que l'on utilisait autrefois pour confectionner les bonbons à la guimauve ! Mais on la consommait déjà comme un légume dans l'Empire romain et au Moyen Âge. Les herboristes s'en sont servi abondamment depuis l'Antiquité jusqu'à nos jours, et elle est bien connue des médecines traditionnelles arabe et chinoise.

**Propriétés ~** C'est la plante de la douceur par excellence. Elle est émolliente / adoucissante, hydratante, cicatrisante, anti-inflammatoire, adsorbante, antitussive, expectorante, laxative légère, diurétique, régulatrice de la glycémie, galactogène.

**Applications** *(racine en décoction ou TM, et en externe : compresse de tisane concentrée, lavement, baume / pommade / onguent, application de fleurs fraîches écrasées)* **~** En interne : irritation / inflammation des muqueuses ORL et respiratoires (bouche, gorge, bronches, poumons) : aphtes, gingivite, toux (plutôt sèche), laryngite, pharyngite, coqueluche, bronchite, pneumonie. Irritation / inflammation des muqueuses digestives (intestins, estomac) : gastrite, gastro-entérite, ulcères, colites, côlon irritable, diarrhée, hémorroïdes, diverticulite, constipation. Irritation / inflammation du système urinaire : cystite, calculs rénaux.

En externe et en synergie avec d'autres plantes : irritation / inflammation cutanées (eczéma, brûlures, abcès, plaies), mastite, irritation vaginale (en lavement). Douleurs dentaires des nourrissons (racine sèche à mâcher).

La guimauve est tout à fait adaptée à une utilisation chez les jeunes enfants.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

La guimauve est déconseillée en cas d'affection respiratoire associée à une toux grasse, avec du mucus abondant. On l'utilise uniquement en cas de toux sèche ou de mucus stagnant car asséché.

De par sa composition, elle ralentit l'absorption de tous les principes actifs (plantes, médicaments, suppléments). Il est donc recommandé de l'éviter en cas d'un quelconque traitement médicamenteux, pour écarter tout risque d'interaction.

Etant donné qu'elle est hypoglycémiante, il faut surveiller de près les personnes diabétiques s'ils la consomment. Elle risque aussi de biaiser les tests de glucose sanguin.

# LE LIN

## *Linum usitatissimum*

**Description ~** Le lin possède une fleur à cinq pétales de taille moyenne, délicate, blanche à bleu-mauve, située à la cime d'une longue tige parcourue de fines feuilles. Il serait originaire du Moyen-Orient, et aujourd'hui on le rencontre partout en Europe, parfois à l'état sauvage. C'est la graine, brune et luisante, ainsi que l'huile qu'elle contient, riche en oméga-3, que l'on utilise pour leurs vertus à la fois alimentaires et médicinales.

**Histoire de la plante ~** Toutes les civilisations anciennes mentionnent le lin depuis l'Égypte antique, d'abord comme solide fibre vestimentaire (notamment utilisée pour la momification), puis comme plante médicinale. Il aurait été cultivé dès l'âge de pierre… Les autochtones d'Amérique du Nord et les médecines chinoise et ayurvédique en font un usage courant, surtout comme laxatif. En cuisine, on utilise l'huile crue, qui ne supporte pas la chaleur et rancit très vite, ainsi que les graines, dans le pain et les gâteaux. L'huile sert aussi à traiter le bois et le cuir.

**Propriétés ~** Émollient, laxatif, antioxydant, anti-tumoral[94], prébiotique, anti-inflammatoire, tonique du système nerveux, hypocholestérolémiant, anti-hyperglycémiant, œstrogénique, tonique pulmonaire / expectorant (en externe).

**Applications** *(en interne : huile, graines moulues, infusion de graines, et en externe : cataplasmes de graines moulues)* **~** En interne : troubles digestifs (infusion avec graines moulues) : constipation, diarrhée, flatulences, côlon irritable, colite, gastrite, cystite ; troubles du système nerveux (en soutien à un traitement général, particulièrement avec l'huile) : dépression, états psychotiques, autisme, hyperactivité, Parkinson, démence sénile / Alzheimer, déficit de mémoire et de concentration, insomnie ; hypoglycémie, hypercholestérolémie / athérosclérose (avec l'huile), ménopause, SPM, fibromes, kystes, dysménorrhée (avec l'huile ou les graines moulues dans l'alimentation).

En externe : problèmes respiratoires (bronchite, maux de gorge et autres toux, pneumonie, emphysème), problèmes cutanés (psoriasis, eczéma, sécheresse, inflammation, brûlures, abcès).

**N.B.** : Mélanger les graines moulues à une bonne quantité d'eau pour obtenir un effet laxatif, et à une petite quantité d'eau pour agir contre la diarrhée. Pour faire un cataplasme, il faut moudre les graines au préalable et les mélanger à de l'eau pour obtenir une pâte à appliquer.

[94] Plusieurs études ont démontré une action positive préventive sur le traitement du cancer, en particulier le cancer du sein. Elles sont reportées dans de nombreux articles et notamment : Frédéric Lamblin *et al.*, « Intérêt des lignanes dans la prévention et le traitement de cancers », *Médecine/Sciences*, vol. 24, nº 5, 2008, p. 511-520.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

En cas de côlon irritable, d'occlusion intestinale ou autre type d'inflammation du système digestif (comme la diverticulite), il est impératif de faire tremper les graines et de filtrer pour ne consommer que l'eau (car les graines risquent de coller aux parois des muqueuses et d'aggraver la maladie).

Il ne faut pas consommer de quantités trop importantes de graines de lin et, dans tous les cas, il faut s'assurer de toujours boire suffisamment d'eau en parallèle.

Le lin est contre-indiqué en cas de troubles de la coagulation, cancer de la prostate, troubles de la thyroïde, traitements anticoagulants et antidiabétiques, tests de la coagulation, du cholestérol, du glucose sanguin et test de la PSA (servant à détecter une maladie de la prostate). Il faut éloigner sa consommation (seulement pour l'infusion et les graines moulues en interne) de toute prise de médicament – au moins avec une heure d'intervalle.

En usage externe, il faut bien moudre les graines et ne jamais les appliquer entières sur une plaie.

# LA MÉLISSE

## *Melissa officinalis*

**Description ~** Arbrisseau touffu couvert de feuilles dentées triangulaires, la mélisse, très aromatique, diffuse une odeur persistante de citron. Ses fleurs duveteuses blanches-rosées forment de petites clochettes. Elle est originaire d'Asie occidentale, d'Europe méridionale et d'Afrique du Nord, mais elle est désormais cultivée partout dans le monde, car elle peut s'adapter à peu près à n'importe quel environnement. C'est la feuille avant floraison que l'on utilise, ou, à défaut, les parties aériennes fleuries.

**Histoire de la plante ~** Elle doit son nom au mot « abeille » en grec, *melissa*. La mélisse est effectivement une plante mellifère, donc très appréciée des abeilles. C'est la médecine arabe qui a commencé à l'inclure dans sa pharmacopée, l'utilisant principalement pour le système nerveux. L'Ayurveda la présente depuis longtemps comme digestive, et elle était utilisée en Grèce antique pour les piqûres de serpents ou d'insectes. Au XVII$^{e}$ siècle, elle est devenue la plante principale de la célèbre « eau de mélisse », un mélange médicinal en teinture-mère alcoolisée, conçu par les moines carmes.

**Propriétés ~** Sédative / calmante, anxiolytique, tonique nerveuse, équilibrante de la thyroïde, antivirale, antibactérienne, antispasmodique, diaphorétique, digestive, antiémétique, cholagogue / cholérétique, hépato-protectrice, antioxydante, cicatrisante, emménagogue.

**Applications** *(feuilles en infusion ou TM, et en externe : compresses de tisane concentrée ou de jus frais, baume / pommade / onguent)* **~** EN INTERNE : anxiété, insomnie, dépression légère, irritabilité / humeur instable, fatigue mentale, troubles de la concentration, hyperthyroïdie (y compris auto-immune : maladie de Basedow), maux de tête, maladies virales (grippe, herpès, varicelle, oreillons, mononucléose), SPM (pour les symptômes de débalancement nerveux), troubles digestifs (mauvaise digestion, ballonnements, nausées, coliques), allergies respiratoires / asthme, toux spasmodique, épilepsie / convulsions, labyrinthite, palpitations, crampes, douleurs dentaires.

EN EXTERNE ET EN INTERNE : troubles cutanés (eczéma, plaies, psoriasis, varicelle, zona).

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

La mélisse peut provoquer des reflux gastro-œsophagiens.

Elle est déconseillée pendant la grossesse et en cas d'hypothyroïdie, de glaucome, d'hyperplasie bénigne de la prostate.

Elle est contre-indiquée en cas de traitement à base de barbituriques.

# LE MILLEPERTUIS

## *Hypericum perforatum*

**Description ~** Cette plante vivace à feuilles ovales et petites fleurs jaune doré apprécie le soleil ; originaire d'Europe, d'Asie occidentale et d'Afrique du Nord, elle a été néanmoins importée et naturalisée en Amérique du Nord. On utilise les sommités fleuries, mais ce sont les fleurs fraîches qui concentrent la plus grosse partie de ses principes actifs.

**Histoire de la plante ~** Le millepertuis, considéré comme une allégorie au soleil, est censé fleurir le jour de la Saint-Jean, le 24 juin. En Grèce et à Rome, il était protecteur de la demeure. Les druides l'utilisaient aussi comme protection contre les mauvais esprits et pour faire des exorcismes.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Pour les cas les plus graves (schizophrénie, hypomanie, syndrome bipolaire ou autres psychoses, dépression profonde ou chronique, etc.), le millepertuis n'est pas adapté. Il est nécessaire de consulter un neurologue ou un psychiatre. Dans tous les cas, l'automédication est déconseillée.

Le millepertuis peut provoquer (rarement) : fatigue, anxiété, agitation, confusion, insomnie, troubles intestinaux, étourdissements, maux de tête, éruptions cutanées, sensations de brûlures / picotements / **paresthésie***, hypoglycémie, **photosensibilité***, hypertension, tachycardie, douleurs musculaires, tremblements, infertilité (durant le traitement seulement), cataractes (à long terme, par la photosensibilité).

Il ne faut pas arrêter brutalement un traitement au millepertuis, sous peine d'effet de sevrage.

Il est contre-indiqué en cas d'Alzheimer ou de démence sénile, de chirurgie (arrêter le traitement 2 semaines avant), de grossesse, d'allaitement, d'exposition aux rayons UV.

La plante interagit avec plus de 130 médicaments dont : les sédatifs, anxiolytiques, antidépresseurs, antiarythmiques, AINS, antiasthmatiques, hypotenseurs, anticancéreux, anticoagulants, antimigraineux, contraceptifs, antiulcéreux, corticostéroïdes, antiviraux, antifongiques, toniques cardiaques, analgésiques, antimigraineux, certains antibiotiques, etc. Ces interactions annulent l'action des médicaments (ce qui est potentiellement dangereux), ou provoquent des effets secondaires qui peuvent s'avérer graves. En cas de traitement avec un quelconque médicament, il faut donc totalement s'abstenir de prendre du millepertuis.

La Griffonia, le 5-HTP et le SAMe (autres antidépresseurs naturels) ne doivent pas être pris en même temps qu'un traitement au millepertuis.

## RECETTE

# Huile de millepertuis

- Cueillir des fleurs de millepertuis très fraîches et sans aucun signe de flétrissure (les boutons floraux peuvent être cueillis aussi).
- Les mettre dans un bocal propre et stérilisé.
- Ajouter de l'huile d'olive, de tournesol ou de colza de façon à recouvrir complètement les fleurs, sans excès.
- Continuer à cueillir des fleurs les jours suivants et les ajouter au fur et à mesure au bocal, de manière à ce qu'il y ait le plus possible de fleurs, toujours en-dessous de l'huile (les tasser au fond ou ajouter un peu d'huile au besoin).
- Laisser le bocal dans un endroit sec et fermé. Secouer de temps en temps.
- Au bout de 4 semaines (minimum), vérifier que l'huile est bien rouge.
- On peut alors filtrer, avec un filtre en tissu, en plastique ou en métal, à très fines mailles. Verser l'huile dans de petits flacons ambrés, idéalement munis de compte-gouttes, et conserver à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.

**Propriétés ~** Antidépresseur, sédatif, anxiolytique, relaxant musculaire, antinévralgique, cicatrisant, antiseptique, anti-inflammatoire, analgésique, antiviral, hépatique, antioxydant, hémostatique léger.

**Applications** *(TMA ou TMV, et en externe : huile infusée)* **~** En interne : dépression (légère), anxiété, insomnie, **névralgies***, chocs traumatiques, maux de tête, fatigue chronique, symptômes nerveux de la ménopause, SPM, dysménorrhée, maladies virales (herpès, varicelle, zona, maladies infantiles). Il a fait l'objet de recherches pour le VIH, qui ont démontré son action inhibitrice, mais n'ont pas encore été assez concluantes *in vivo*[95].

Pour une action efficace sur la dépression, le millepertuis se prend à long terme (plusieurs semaines, jusqu'à 3 mois environ).

En externe : plaies, ecchymoses, brûlures, piqûres d'insectes, rhumatismes, goutte, hémorroïdes, coupures, saignements (on peut immerger dans l'huile infusée une zone coupée – comme le doigt), bursite / tendinite, sciatique, torticolis, lombalgie, paralysie, crampes et douleurs musculaires.

[95] Wendy Maury, « Identification of light-independant inhibition of human immunodeficiency virus-1 infection through bioguided fractionation of Hypericum perforatum », *Virology Journal*, vol. 6, 2009, p. 101.

# LA MOLÈNE

## *Verbascum thapsus*

**Description ~** La molène est une plante toute en hauteur mesurant jusqu'à deux mètres, avec un immense épi central semblable à une chandelle, sur lequel poussent tour à tour de belles fleurs jaune pâle. L'épi est entouré, depuis le sol jusqu'au sommet, d'épaisses feuilles recouvertes d'un duvet cotonneux blanchâtre. À l'origine native d'Europe et d'Asie, on la retrouve en Afrique et en Amérique du Nord. Elle est bisannuelle et pousse spontanément un peu partout en plaine, dans les terres incultes, les décombres, les bords de route. On cueille ses feuilles et ses fleurs, on récolte plus rarement les racines.

**Histoire de la plante ~** Les Grecs la recommandaient pour la toux et la diarrhée, et en sorcellerie médiévale, elle servait de bougie rituelle et entrait dans la composition des philtres d'amour. À cette époque, en Europe, ses usages médicinaux s'étendaient aux chevaux et aux vaches. Traditionnellement, en Amérique du Nord, on fumait ses feuilles pour combattre les symptômes de l'asthme. Les autochtones l'ont adoptée pour ses vertus respiratoires ; l'Ayurveda en a fait un tonique pour la toux et la médecine chinoise la décrit comme équilibrante pour le *yin* des poumons.

**Propriétés ~** Tonique respiratoire, bronchodilatatrice, détoxicante et régénératrice des tissus pulmonaires, mucolytique, expectorante, émolliente, anti-inflammatoire, cicatrisante, astringente, diurétique, antiallergique / antihistaminique, antivirale, antispasmodique.

Avec les fleurs : immunostimulante, tonique lymphatique, hémostatique, antioxydante, antirhumatismale, anti-inflammatoire.

**Applications** (*feuilles en infusion, sirop ou TM, et en externe : fleurs en huile infusée ou feuilles en cataplasmes, baume / pommade / onguent, compresses de tisane concentrée*) **~** En interne : troubles respiratoires et ORL (asthme, bronchite, toux sèche et grasse, coqueluche, tuberculose, pneumonie, aphonie, laryngite, trachéite, amygdalite), rhumes, inflammations digestives (diarrhées, coliques, gastro-entérite), hémorroïdes, cystite (en synergie avec une antibactérienne), douleurs dentaires.

En externe (cataplasmes ou compresses) et en interne : plaies, furoncles, ecchymoses, brûlures, engelures, panaris, ganglions enflés ou inflammation d'autres glandes (cataplasmes de feuilles), verrues (cataplasmes de racines).

Avec les fleurs (en externe) : otites, douleurs d'oreille, démangeaisons et eczéma dans les oreilles, rhumatismes, goutte, entorses (toutes ces pathologies en huile infusée). Inflammations de l'œil (en compresse de tisane concentrée ou de jus frais).

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

L'infusion de feuilles de molène doit être filtrée avec un tamis très fin, car les poils sont légèrement irritants. Il ne faut pas consommer les graines, qui sont toxiques. Dans quelques cas, une irritation gastrique ou une légère diarrhée peuvent survenir avec l'infusion en interne.

Les enfants peuvent la prendre en toute sécurité, les femmes enceintes et allaitantes aussi.

En cas d'otite, il faut absolument être sûr que le tympan n'est pas percé – seul un médecin peut le vérifier ; il est donc préférable de consulter. L'huile de fleurs sera toujours bénéfique si appliquée autour de l'orifice auriculaire (derrière le pavillon en particulier).

# L'ORTIE

## *Urtica dioica*

**Description ~** Plante vivace, solide et envahissante mesurant jusqu'à un mètre, pourvue de petites fleurs blanches au sommet des tiges et de multiples feuilles dentées couvertes de poils de silice très urticants. Originaire d'Europe et d'Asie, on la trouve sur tous les continents, du nord au sud.

En usage médicinal, on récolte principalement les feuilles ou les sommités fleuries, et pour certaines pathologies, la racine.

**Histoire de la plante ~** Dans l'Antiquité, on se flagellait avec des plantes fraîches pour stimuler la virilité, la circulation sanguine, et traiter les rhumatismes. On l'a longtemps utilisée pour cailler le lait, comme fibre de tissage ou dans la confection de papier. En purin, elle fortifie et stimule la croissance des autres plantes. Les autochtones d'Amérique du Nord s'en servent en périnatalité, pour soutenir la mère et le bébé. Très nutritive, l'ortie se mange depuis toujours : les jeunes feuilles sont consommées en soupe ou à l'étouffée, ou peuvent être préparées en pesto.

**Propriétés ~** Tonique générale, adaptogène, régénératrice rénale (racine), diurétique (élimine azote et acide urique), altérative, détoxicante (reins, lymphe), antiallergique / antihistaminique, minéralisante (riche en fer, calcium, silice), astringente, nutritive, alcalinisante, anti-inflammatoire, antirhumatismale, hypoglycémiante, tonique du cuir chevelu, galactogène, hémostatique, tonique circulatoire, hypocholestérolémiante légère.

**Applications** *(feuilles en infusion, racine en décoction ou TM, et en externe : compresses de jus frais ou de tisane concentrée, de TMV ou d'infusion, baume / pommade / onguent)* **~** En interne : fatigue, surmenage, anémie ferriprive, allergies respiratoires / asthme (en TM pour une action rapide, et en synergie avec la molène), rhumatismes, goutte, hémorragies, ménorragies, SPM, œdèmes légers, inflammations du système urinaire (cystite, urétérite), calculs rénaux et biliaires, rétention urinaire, allaitement, constipation.

En externe et en interne : eczéma, psoriasis, urticaire, alopécie, pellicules, dermatite, acné, piqûres d'insectes, saignements, aphtes, muguet.

Avec la racine : hyperplasie bénigne de la prostate.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Le contact direct avec l'ortie fraîche (sur pied) génère une éruption cutanée, des démangeaisons, une brûlure. Si on s'abstient de gratter, l'effet disparaît rapidement.

*A priori,* l'ortie est une plante utile pour la grossesse, par son apport en minéraux. Il faut cependant rester dans des dosages moyens.

En début d'allaitement, l'ortie peut provoquer des coliques chez le bébé de moins de 6 mois. Il faut alors prendre en synergie des plantes digestives telles que le fenouil, ou attendre la maturité du système digestif de l'enfant.

L'ortie influe sur le taux de glucose sanguin ; elle est donc à déconseiller chez les diabétiques qui doivent contrôler leur glucose régulièrement. Elle est aussi théoriquement contre-indiquée en cas de traitement avec antihypertenseurs, fluidifiants sanguins (médicaments et plantes : persil, plantain, luzerne...), antidiabétiques, dépresseurs du SNC.

# LA PASSIFLORE

## *Passiflora incarnata*

**Description ~** La passiflore est une plante vivace grimpante pourvue d'éclatantes fleurs rose-mauve et de feuilles à trois lobes, dont les vrilles peuvent s'agripper à un support. À l'aise en milieu tropical, elle est originaire d'Amérique latine et du sud des États-Unis, et on la cultive aussi en climat tempéré. Elle s'y acclimate, nécessitant tout de même beaucoup de soleil mais devient alors une annuelle. Ses fruits remplis de grains, très goûteux, les « fruits de la passion », ne poussent que sous un climat chaud. On récolte en herboristerie les parties aériennes.

**Histoire de la plante ~** Cette fleur était célébrée au Mexique, dans les royaumes aztèques. Introduite en Europe au XVII[e] siècle par les Jésuites, son nom vernaculaire actuel lui fut attribué en référence à la « Passion du Christ », car son aspect présenterait tous les éléments de la crucifixion : clous, fouet, couronne d'épines, plaies. Son fruit, et même sa fleur, sont les ingrédients de nombreuses recettes de desserts.

**Propriétés ~** Sédative du système nerveux / calmante, anxiolytique, hypotensive, hypnotique / régulatrice du sommeil, antispasmodique, anti-inflammatoire, analgésique, astringente.

**Applications** *(parties aériennes en infusion ou TM, et en externe : baume / pommade / onguent ou compresses de tisane concentrée)* **~** En interne : insomnie (en particulier liée à une excitation cérébrale), anxiété, stress chronique, tension nerveuse, hyperactivité, émotivité, agitation / surexcitation, dépression légère, sevrage (cigarette, alcool, médicaments, drogues diverses), maux de tête / migraine, symptômes de la ménopause, névralgies (sciatique), troubles et douleurs spasmodiques du système digestif (diarrhées, coliques, gastrite, côlon irritable), palpitations, épilepsie, convulsions, hypertension artérielle, douleurs diverses (dentaires, auriculaires, musculaires, menstruelles…), asthme (surtout d'origine nerveuse), toux, crampes.

Pour traiter l'insomnie, en synergie elle s'associe très bien à la valériane (*Valeriana officinalis*), au houblon (*Humulus lupulus*) et au pavot de Californie (*Eschscholtzia californica*).

En externe : crises hémorroïdaires, douleurs de troubles cutanés (brûlures, éruptions).

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

À fortes doses, la passiflore peut altérer la conscience et la vue, et provoquer des migraines importantes ; elle est aussi réputée pour provoquer les rêves, les rendre plus clairs et plus nombreux. Aux doses préconisées, elle est inoffensive. Cependant dans de rares cas, elle peut générer une inflammation vasculaire (angéite), ou des troubles digestifs tels que la nausée.

Il est donc préférable de commencer le traitement à faibles doses, pour vérifier la tolérance, puis de l'augmenter peu à peu.

On peut l'utiliser sans problème à petites doses avec les enfants à partir de l'âge de 6 ans (insomnie, hyperactivité, nervosité, coliques, etc.), car aucune accoutumance ne lui est associée. Les avis des spécialistes divergent sur la grossesse et l'allaitement ; il vaut donc mieux s'abstenir, par prudence.

De par son effet hypnotique, il est préférable d'éviter de conduire ou d'utiliser des machines / outils potentiellement dangereux.

Elle est contre-indiquée avec les médicaments hypnotiques (barbituriques), antidépresseurs (IMAO), et certaines plantes (petite pervenche, quinquina, éphédra).

# LA PENSÉE SAUVAGE

## *Viola tricolor*

**Description ~** Petite fleur délicate à cinq pétales colorés (violet, blanc et jaune), à feuilles cordiformes, elle est vivace car elle se re-sème seule. C'est pourquoi on la retrouve un peu partout, dans des climats chauds ou froids, en montagne comme sur les côtes. Facile d'entretien, on la reproduit facilement en pot ou au jardin. La plante entière est récoltée par les herboristes, au moment de la floraison. Les fleurs seules ont les mêmes propriétés.

**Histoire de la plante ~** La pensée sauvage était connue et utilisée par les Grecs, les Romains et les Arabes. Au Moyen Âge, on l'associait à la Sainte Trinité, et plus tard elle devint un symbole bonapartiste. Son nom vernaculaire actuel lui viendrait de sa ressemblance avec un visage moustachu, penché dans sa réflexion. Citée dans l'œuvre de Shakespeare, elle est associée au souvenir et à la nostalgie en langage floral. On utilise volontiers la fleur fraîche pour agrémenter (et décorer) les desserts et les salades.

**Propriétés ~** Anti-inflammatoire, antihistaminique, altérative sanguine et lymphatique, diaphorétique, diurétique, laxative douce, expectorante, antispasmodique légère, décongestionnante (de la lymphe), cicatrisante, émolliente, antiprurigineuse, antiseptique légère.

**Applications** *(en infusion ou TM, et en externe : compresses de tisanes concentrées, baume / pommade / onguent)* **~** EN EXTERNE ET EN INTERNE : troubles cutanés (eczéma, acné, urticaire, psoriasis, ulcères, démangeaisons, inflammations / irritations, plaies superficielles, croûtes de lait, impétigo, furoncles, dartre), varices, hémorroïdes.

EN INTERNE : rhumatismes, goutte, cystite, difficulté à uriner, constipation, asthme / allergies respiratoires, toux, bronchite.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

La pensée sauvage est une plante idéale pour les enfants. On ne dispose pas de suffisamment d'informations sur ses effets durant la grossesse et l'allaitement ; il est donc préférable de s'abstenir, même si c'est une plante douce. En externe, elle devrait être sécuritaire dans tous les cas.

Elle n'a pas d'effets secondaires connus, mais sa racine a des effets vomitifs.

# LE PISSENLIT

## *Taraxacum officinale*

**Description ~** On ignore l'origine du pissenlit, mais il pousse naturellement dans le monde entier, excepté en climat tropical chaud. On peut le cultiver par semis, mais souvent, on le trouve déjà présent au jardin. Les capitules floraux jaune doré s'ouvrent avec le soleil et ses fruits munis d'aigrettes volent au vent pour se re-semer. Ils sont entourés de longues feuilles dentées à la base d'une tige creuse. C'est surtout la racine, blanche, épaisse et profonde, qu'on utilise en herboristerie, mais parfois aussi les feuilles.

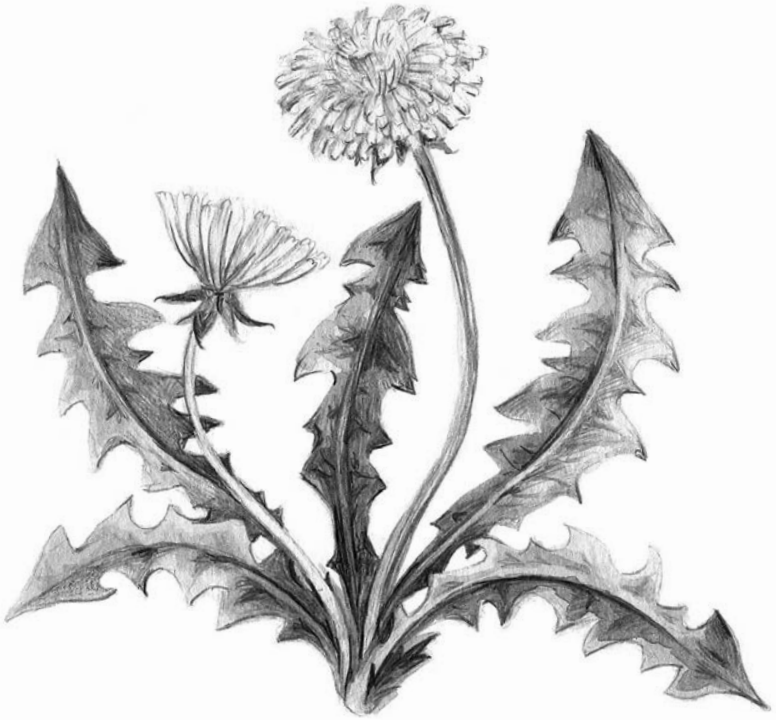
**Histoire de la plante ~** Traditionnellement, on l'utilisait pour soutenir et améliorer la vue, usage qui lui a donné son nom scientifique (*taraxis* signifiant, en grec, « trouble visuel »). Populaire dans les médecines chinoises et ayurvédiques pour répondre à de nombreux maux (y compris parfois, en complément, pour le cancer du sein), ce sont les Arabes qui mirent en avant son aspect diurétique – propriété à l'origine de son nom vernaculaire français. La plante entière se mange : les racines poêlées comme des légumes, ou torréfiées pour remplacer le café ; les fleurs et les feuilles en salade ou cuites ; les boutons floraux, vinaigrés, en condiment.

**Propriétés ~** Avec la racine : dépuratif / détoxicant (hépatique et rénal), cholagogue, cholérétique, tonique du foie, hépatoprotecteur, digestif, apéritif, nutritif, lithotritique, diurétique (élimine l'azote), régulateur de la glycémie, galactogène, antihypertenseur, immunostimulant, anti-inflammatoire.

Avec les feuilles : diurétique, minéralisant, lithotritique, draineur lymphatique.

**Applications** *(en interne : racine en décoction ou TM, feuilles en infusion)* **~** Troubles hépatiques (cirrhose, hépatite, jaunisse, congestion), troubles digestifs (nausées, digestion difficile, dyspepsie, ballonnements, coliques, manque d'appétit, constipation), ulcères, cystites, insuffisance et rétention urinaire, calculs rénaux et biliaires, goutte, diabète / hypoglycémie, hypercholestérolémie, troubles cutanés (plaies, furoncles, acné, eczéma, psoriasis, éruptions cutanées), rhumatismes, douleurs musculaires, œdèmes, cellulite (peau d'orange), varices, hémorroïdes, artériosclérose, hypertension artérielle, fatigue et infections diverses, herpès.

On peut aussi appliquer sur les verrues le latex blanc issu de la tige fraîche.



### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Le pissenlit peut créer des réactions allergiques, surtout avec les personnes déjà allergiques aux Astéracées. Dans quelques cas, il peut aussi induire des troubles digestifs (vomissements, irritations gastriques). Il est préférable d'éviter de le prendre à jeun.

Il est contre-indiqué en cas d'insuffisance rénale ou cardiaque, de cancer du foie, de cancer du pancréas, et de calculs / lithiases créant une occlusion (il est conseillé de consulter un médecin avant de traiter des calculs). Paradoxalement, il est parfois considéré comme contre-indiqué en cas d'hépatite ou de cirrhose, surtout si ces pathologies sont très avancées.

Le pissenlit interagit avec un grand nombre de médicaments ; il faut donc s'abstenir de le consommer en cas de traitement quel qu'il soit. À titre indicatif, voici une liste non-exhaustive de ces médicaments : certains AINS, contraceptifs oraux et autres œstrogènes de synthèse, diurétiques, antihypertenseurs, certains antibiotiques (à quinolones), antiacides et antiulcéreux, antidiabétiques.

# LE PLANTAIN

## *Plantago major*

**Description ~** Petite plante vivace et très commune, naturalisée dans tous les pays à climat tempéré. Elle se sème spontanément partout, y compris dans les villes ; on peut simplement en récolter les graines et le faire pousser chez soi. Ses larges feuilles ovales entourent de longs épis munis de petites fleurs blanches ou verdâtres. En herboristerie, on utilise essentiellement la feuille et plus rarement les graines. Son cousin proche, le plantain lancéolé à feuilles oblongues, a sensiblement les mêmes vertus.

**Histoire de la plante ~** Le plantain est reconnu depuis l'Antiquité grecque et romaine ; son nom de l'époque était déjà *Plantago*. Chez les autochtones d'Amérique, il reçut le sobriquet de « pied-du-blanc », en référence aux colons qui en disséminaient les graines par leurs semelles de chaussures. Une croyance rurale populaire affirme toujours que la belette, avant de s'attaquer à une vipère, se roule dans le plantain afin de s'assurer une immunité contre le venin. Les jeunes feuilles sont mangées en salade, et les plus grosses, une fois cuites, rappellent le goût des champignons.

**Propriétés ~** Cicatrisant, anti-inflammatoire, astringent, émollient, antiprurigineux, dépuratif sanguin, antiseptique, antibactérien, minéralisant, analgésique, hémostatique, tonique veineux, diurétique (élimine l'acide urique), digestif, dépuratif, mucolytique, antitussif, cholagogue léger.

**Applications** (*feuilles en infusion ou TM, et en externe : compresses de tisane concentrée, jus frais, baume / pommade / onguent, gargarismes, bain oculaire, lotion capillaire, huile infusée*) **~** En interne : allergies respiratoires, toux, inflammations / irritations de la gorge et de la bouche, bronchite, aphonie, diarrhée, constipation (avec les graines), syndrome du côlon irritable, maladie de Crohn, colite ulcéreuse, hyper-perméabilité intestinale, varices, cellulite, goutte, hyperacidité gastrique / reflux gastro-œsophagien, ulcères gastro-duodénaux, ménorragies, cystite.

En externe et en interne : troubles cutanés (eczéma, psoriasis, dartres, plaies, acné, furoncles, abcès, dermatites, démangeaisons, urticaire, varicelle, ecchymoses, contusions, piqûres d'insectes ou de plantes, morsures, érythème fessier, croûtes de lait, muguet, brûlures, pellicules), fractures, hémorroïdes, inflammations de l'œil (conjonctivites, blépharites, chalazion…), leucorrhée, vaginite, saignement de nez.

**N.B.** : Juste après une morsure de serpent ou une piqûre d'insecte ou de plante, il est courant de mâcher 2-3 feuilles de plantain frais et d'appliquer ce cataplasme sur la blessure, afin d'amoindrir les effets du venin[96].

[96] Évidemment, il faut se rendre immédiatement aux urgences en cas de morsure par un serpent venimeux.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Considérée comme une plante sécuritaire, le plantain peut toutefois générer des réactions allergiques chez certaines personnes, d'autant plus qu'il récolte sur ses feuilles les pollens environnants. À trop fortes doses, il peut aussi être **purgatif***. Par son effet diurétique, il est susceptible de faire chuter la pression artérielle.

Selon certaines sources, il est contre-indiqué en cas de grossesse ou d'allaitement, bien que, traditionnellement, il était conseillé aux femmes enceintes pour la constipation. Utilisé en externe, il ne pose pas de problème.

Il n'existe pas d'interaction répertoriée avec le plantain, mais on pourrait par prudence l'éviter avec les médicaments diurétiques.

# LA PRÊLE DES CHAMPS

## *Equisetum arvense*

**Description ~** Connue pour être un végétal primitif dont l'origine remonte au moins à 350 millions d'années, la prêle se compose de tiges simples, dont certaines, fertiles, se terminent par un épi brun produisant des spores, et d'autres, stériles, sont entourées de fins rameaux articulés en segments. La prêle apprécie les milieux humides et argileux. Elle pousse sur tous les continents, en zone tempérée comme en zone tropicale. Les tiges stériles seules sont médicinales.

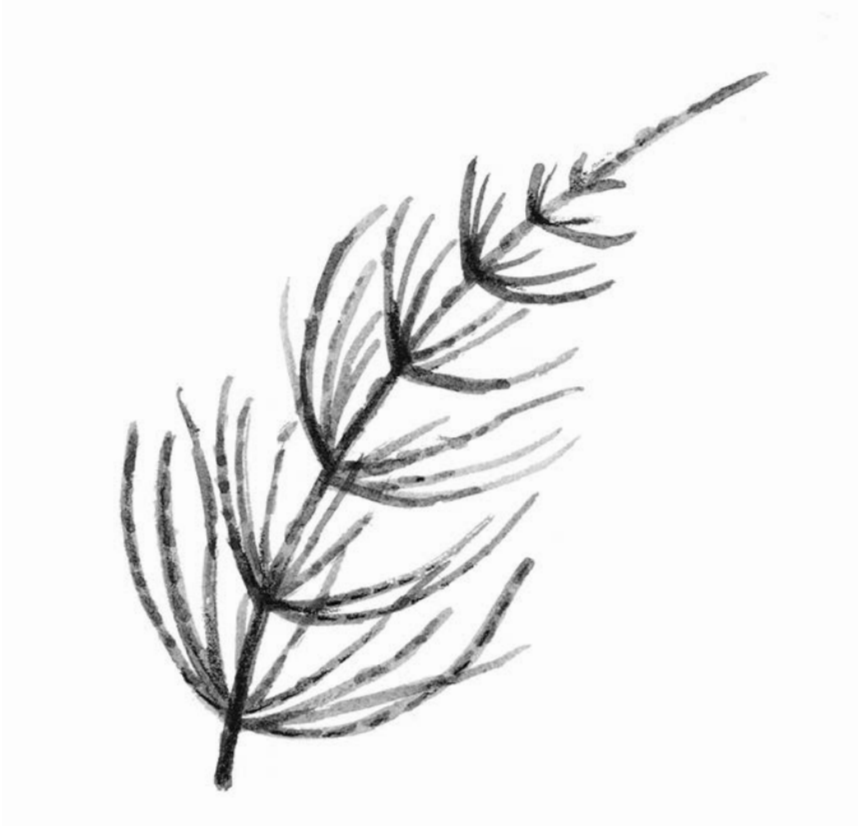
**Histoire de la plante ~** Son nom vernaculaire lui provient du latin *asper*, qui signifie âpre, par référence à son goût. Les Romains la considéraient comme un tonique général, et elle est toujours couramment utilisée dans nombre de cultures, y compris les médecines chinoise, indienne, russe. La prêle a longtemps servi à récurer le cuir et le bois, grâce à son côté abrasif dû à la silice. Elle entre aussi dans la fabrication d'un purin en agriculture biodynamique.

**Propriétés ~** Très riche en silice, elle contient aussi du fer, du calcium, du sélénium, du potassium, du magnésium, des vitamines. Elle est donc avant tout minéralisante et, de ce fait, alcalinisante. Elle est aussi dépurative, diurétique, antilithiasique, cicatrisante, hémostatique, astringente, régénératrice tissulaire (os, ligaments, tendons, peau), antihypertensive, anti-inflammatoire, tonique veineuse, et légèrement antiseptique et altérative.

**Applications** *(infusion ou TM, et en externe : compresses de tisane concentrée)* **~** EN INTERNE ET EN EXTERNE : arthrite, arthrose, goutte, ostéoporose, fractures, entorses, tendinite, bursite, lumbago, déchirures ligamentaires, problèmes de peau (eczéma, sécheresse cutanée, psoriasis, plaies légères), pellicules, aphtes.

EN INTERNE SEULEMENT : troubles urinaires (cystite, lithiase, inflammation de la prostate ou de l'uretère, difficultés à uriner, incontinence, énurésie), calculs, œdèmes, hémorragies (hémorroïdes, métrorragies, ménorragies, saignement de nez…), croissance faible, fatigue, tuberculose (en appoint, comme minéralisante), hypertension, ongles et cheveux fragiles, caries (en prévention), athérosclérose.

Son action hémostatique peut s'étendre à d'autres types d'hémorragies ; toutefois, en cas de présence soudaine de sang (dans les urines, la salive, les selles), il est urgent de consulter un médecin.



### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Si on la cueille soi-même, il faut faire attention à ne pas confondre cette prêle avec la prêle des marais (*Equisetum palustre*), qui est toxique mais qui ressemble beaucoup à notre prêle médicinale. Un guide d'identification peut s'avérer nécessaire car les différences sont subtiles: c'est surtout la longueur des gaines de la tige qui permet de les distinguer.

La prêle est déconseillée en interne chez les enfants et chez les femmes enceintes / allaitantes. Elle est aussi contre-indiquée en cas de troubles rénaux, hépatiques et cardiaques.

Il ne faut pas la prendre à long terme. Si on doit traiter une affection chronique, on peut la prendre 3-4 semaines maximum, faire une pause de 1 à 2 semaines, puis recommencer. Dans tous les cas, la cure au total ne doit pas dépasser quelques mois.

Elle est contre-indiquée en cas de traitement avec des médicaments (ou des plantes) cardiaques, des diurétiques, des laxatifs, les suppléments de chrome, un traitement au lithium, des corticoïdes et de la réglisse.

# LE ROMARIN

## *Rosmarinus officinalis*

**Description ~** Petit arbuste vivace qui s'étend en largeur, à feuilles très fines et rigides semblables à des aiguilles, et à petites fleurs bleutées. Plante de soleil, on le trouve à l'état sauvage dans tout le bassin méditerranéen, mais il peut s'acclimater à des régions plus froides. Il faut alors le recouvrir pour protéger ses racines du gel, ce qui lui permettra de repousser l'année suivante. On récolte les feuilles et les sommités fleuries.

**Histoire de la plante ~** Le romarin doit son nom latin de « rose des mers » au fait qu'il pousse toujours spontanément dans les régions côtières. Il a connu son heure de gloire dans les cours royales d'Europe, et notamment auprès de la reine de Hongrie : il était très prisé en teinture-mère alcoolisée, contre les rhumatismes et comme cure de jouvence.

Fortement aromatique, il est utilisé depuis bien longtemps comme conservateur des viandes et comme condiment dans de nombreux plats, y compris les desserts.

**Propriétés ~** Tonique général, antispasmodique, antioxydant, stimulant nootropique (stimule la mémoire et la concentration, en activant la circulation cérébrale), digestif, carminatif, cholérétique, cholagogue, hépato-protecteur, diurétique, antitumoral, antiviral, antiseptique, anti-inflammatoire, antalgique, diaphorétique, hypocholestérolémiant, emménagogue.

En externe : **rubéfiant***, cicatrisant, tonique circulatoire, analgésique, antiparasitaire.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Le romarin est contre-indiqué en cas d'hypertension, d'hypothyroïdie, d'épilepsie (surtout s'agissant de l'HE). Les femmes enceintes et allaitantes doivent l'éviter (particulièrement l'HE, toxique aussi pour les enfants). Une consommation alimentaire n'est cependant pas un problème.

Le romarin peut être hypertensif et provoquer de l'asthme lors d'un usage prolongé. À hautes doses, il peut être dangereux. L'HE doit être utilisée avec prudence ; ne pas hésiter à consulter un professionnel. En externe, il peut créer une irritation et une photosensibilité.

Il interagit avec les antihypertenseurs, les médicaments contre l'épilepsie / les convulsions, certaines chimiothérapies (doxorubicine, vinblatine). Il faut donc l'éviter avec ces traitements.

## RECETTE

### Kit « mémoire et concentration » en vue d'un examen ou d'un travail à préparer

- Dans ½ litre d'eau, faire une décoction légère (5 minutes) d'une cuillère à café de romarin.
- Éteindre le feu, ajouter 1 cuillère à café de gotu-kola et/ou de ginkgo biloba. Couvrir et laisser reposer 10 minutes.
- Filtrer, boire immédiatement une tasse. Garder le reste pour boire une autre tasse quelques heures plus tard.
- Dans un diffuseur à froid, verser 2 gouttes d'huile essentielle de citron et 2 gouttes d'HE de romarin. Diffuser dans la pièce de travail pendant deux bonnes heures. Si vous n'avez pas de diffuseur, verser 1 goutte de chaque dans la paume des deux mains et sous le poignet, frotter les deux mains l'une contre l'autre, et sentir ses mains à plein nez dès que l'on y pense.
- Consommer de la vitamine C deux fois dans la journée et commencer éventuellement une cure de magnésium.

**Applications** (*feuilles en décoction, sommités fleuries en infusion ou TM, et en externe : huile infusée, baume / pommade / onguent, compresses de tisane concentrée*) ~ En interne : convalescence, fatigue / épuisement, hypotension, stress prolongé, nervosité, maux de tête / migraines, déficience de la mémoire, vertiges, troubles digestifs (diarrhée, flatulences, manque d'appétit, colite, coliques, dyspepsie, parasites), maladies hépatiques (jaunisse, cirrhose, hépatite : commencer par un dosage léger), hypercholestérolémie, grippe, rhume, bronchite, maux de gorge, œdèmes, varices, aménorrhée, dysménorrhée.

En externe : plaies, acné, ecchymoses, brûlures, rhumatismes, sciatique, douleurs musculaires, entorses, bursite / tendinite, alopécie, pellicules, poux.

**N.B.** : Pour en extraire au mieux les principes actifs en vue d'un effet dépuratif du foie, les feuilles doivent être bouillies en décoction, car leur structure est très coriace.

Son huile essentielle a sensiblement les mêmes propriétés que la plante entière.

# LA SCUTELLAIRE

## *Scutellaria lateriflora*

**Description ~** Petite plante vivace indigène d'Amérique du Nord, la scutellaire latériflore a deux cousines européennes dont les propriétés sont semblables (*S. galericulata* et *S. minor*), malheureusement tombées dans l'oubli de nos jours. On cueille ses sommités fleuries (sur les plants ayant plus de trois ans) : feuilles dentées et profondément nervurées et nombreuses petites fleurs, variant entre le rose et le bleu. On peut la reproduire par semis ou par division racinaire, en prenant en compte sa prédilection pour l'humidité et le soleil.

**Histoire de la plante ~** La scutellaire fait partie de l'Histoire et de la pharmacopée des autochtones

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

La scutellaire est une plante douce et sécuritaire, qui peut être administrée aux enfants à petites doses. Elle est toutefois proscrite pour les femmes enceintes et allaitantes.

Sur du long terme, elle peut entraîner une baisse de libido. À fortes doses, elle risque de déclencher des troubles plus graves (arythmie cardiaque, convulsions, vertiges, confusion mentale).

Elle est contre-indiquée en cas de traitement avec des dépresseurs du SNC (anxiolytiques, antidépresseurs, somnifères) et avec la consommation d'alcool.

## RECETTE

### Kit « crise d'angoisse »

- Faire une infusion d'un mélange de scutellaire, cataire, agripaume (toujours à partir du dosage standard d'une cuillère à thé / café par tasse ; donc prévoir 1 cuillère de chaque plante pour 3 tasses d'eau, ou 1 / 3 de cuillère de chaque plante pour une tasse) – ou bien prendre l'équivalent en TMA (environ 8-10 gouttes de chaque).
- Verser dans un diffuseur à froid 5 gouttes d'HE de mandarine (ou de néroli, ou de bergamote, selon la préférence personnelle) et 5 gouttes de lavande vraie, et diffuser dans la pièce pendant 20 à 30 minutes. Recommencer l'opération si nécessaire.
- On peut aussi simplement respirer 1-2 gouttes de ces HE, dans ses mains, à intervalles réguliers (aussi souvent qu'on en ressent le besoin), ou bien se masser le plexus solaire avec ces HE diluées dans un peu d'huile végétale neutre (amande douce ou germe de blé par exemple).
- Prendre en plus 4 gouttes de Remède de Secours sous la langue, à renouveler toutes les 10-15 minutes jusqu'à amélioration.

d'Amérique du Nord. Ils l'utilisaient, entre autres, pour le système reproducteur féminin, pour l'accouchement et pour exécuter des rites purificateurs. Considérée comme une panacée pour tous les troubles nerveux, elle était notamment prescrite contre la rage et l'hystérie au XIX$^{e}$ siècle.

**Propriétés ~** Tonique du système nerveux (nourrit et restaure les cellules nerveuses), anxiolytique, calmante, sédative, relaxante musculaire, antispasmodique, anti-inflammatoire, antioxydante, analgésique, anticonvulsive, emménagogue, antivenimeuse, diaphorétique.

**Applications** *(sommités fleuries en infusion ou en TM, et en externe : compresses de tisane concentrée, cataplasmes, baume / pommade / onguent)* **~**

En interne : anxiété / crises d'angoisse, agitation, fatigue et stress chroniques, hyperactivité mentale et insomnie liée à cette hyperactivité, cauchemars, excès ou addictions (alimentation, libido, cigarette), douleurs / contractions / tensions musculaires, tremblements, épilepsie, tics nerveux, palpitations, aménorrhée, dysménorrhée, SPM et ménopause (symptômes nerveux), maux de tête / migraines, spasmes intestinaux (coliques, diarrhées).

En externe : crampes, piqûres et morsures.

# LE SUREAU NOIR

## *Sambucus nigra*

**Description ~** Le sureau noir est un petit arbre que l'on retrouve dans tout l'hémisphère Nord, qui apprécie la mi-ombre et les sols humides. On le retrouve près des habitations ou dans les bois clairsemés. Ses petites fleurs à cinq pétales, blanc crème, regroupées en corymbes donnent des grappes de fruits noirs à tiges rouges, orientées vers le sol. Les fleurs et les baies sont largement utilisées par les herboristes, plus rarement l'écorce interne. Son cousin proche, le sureau blanc (*Sambucus canadensis*), est natif de l'Amérique du Nord ; il possède les mêmes propriétés.

**Histoire de la plante ~** Considéré comme un arbre magique dans plusieurs traditions, il était notamment perçu comme nourriture des dieux dans la mythologie, ou comme protecteur des habitations contre les sorcières et mauvais esprits. Dans l'Antiquité, le sureau était déjà réputé pour son action mucolytique. En Europe, ses branches servaient autrefois à confectionner des flûtes ou des sifflets, d'où son nom botanique, issu d'un mot grec qui signifie flûte. On fait du vin et de la gelée avec ses fruits et ses fleurs ; ces dernières se mangent aussi en beignets et en tartes, et agrémentent les limonades.

**Propriétés ~** Immunostimulant et immunomodulant, antiviral, diaphorétique, fébrifuge, altératif lymphatique et rénal, diurétique, anti-inflammatoire, antispasmodique, calmant, tonique circulatoire léger, émollient, lithotritique, galactogène.

Surtout avec les fleurs : antiallergique / antihistaminique, mucolytique / expectorant, hypoglycémiant.

Surtout avec les baies : dépuratif, laxatif, nutritif, antioxydant.

**Applications** *(fleurs ou baies en infusion, sirop ou TM, et en externe : compresses de tisane concentrée, baume / pommade / onguent)* **~** En interne : infections diverses (toux / maux de gorge, sinusite, otite, laryngite, bronchite, grippe, rhume, mononucléose, candidoses), maladies infantiles (rougeole, scarlatine, roséole, oreillons, etc.) fièvre, herpès, allergies / asthme, goutte, œdèmes, cystites, calculs

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Le sureau, bien que très efficace, est doux et peut être utilisé sans crainte avec les jeunes enfants ; la fleur est prescrite pour les bébés sans aucun risque (en glycéré ou en tisane). Les femmes enceintes et allaitantes en bénéficient également.

Il est cependant contre-indiqué pour les diabétiques qui suivent un traitement médicamenteux, avec lequel il risque d'y avoir une interaction. De la même façon, il fausse les tests de glucose sanguin. Le sureau est aussi contre-indiqué avec tous les immunosuppresseurs, y compris les corticostéroïdes.

## RECETTE

# Sirop de sureau

– Cueillir des baies de sureau fraîches ou, à défaut, les utiliser séchées. Faire une décoction à faible bouillon mais bien concentrée en baies (compter 200 gr de baies sèches ou 400 gr de baies fraîches dans ½ litre d'eau), pendant 20 minutes.

– Filtrer, ajouter 200 gr de miel (ou à défaut, de sirop d'agave) et remettre sur le feu.

– Faire réduire à feu très doux, pendant 10-15 mn. Éteindre le feu et laisser refroidir sans couvercle.

– Le miel est un bon conservateur, le sucre de l'agave l'est aussi mais un peu moins ; on peut ajouter à la fin 10-15 gr d'acide citrique (que l'on trouve en pharmacie) ou 20-30 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse, pour augmenter la qualité de conservation.

– Une fois tiède, verser le liquide épaissi dans une bouteille en verre préalablement stérilisée.

Se conserve 6 mois au réfrigérateur.

**VARIANTE :**

Après la décoction concentrée, laisser refroidir, filtrer, et ajouter 100 à 200 ml de glycérine végétale, ainsi que le conservateur (acide citrique ou extrait de pépins de pamplemousse). Ne pas refaire chauffer.

Verser dans une bouteille en verre et conserver au réfrigérateur.

Il est possible de faire un sirop avec les fleurs. Dans ce cas, on prendra des fleurs fraîches jusqu'à saturer la quantité d'eau (l'eau doit recouvrir complètement les fleurs), et pour le reste, on utilisera les mêmes ingrédients. On fera alors une infusion et pas une décoction, et on ajoutera le miel ou le sirop d'agave à la fin, en le faisant réduire seulement 2-3 minutes, voire sans faire de réduction. Bien mélanger dans tous les cas avant d'embouteiller.

*NB : éviter les sirops à base de sucre ou de miel avec les personnes qui ont des problèmes de diabète, d'hypoglycémie ou qui sont affectées par une candidose. La glycérine ne pose pas de problème.*

rénaux, soutien à l'allaitement, épilepsie (avec l'écorce).

Surtout avec les baies : rhumatismes, œdèmes, constipation.

En externe et en interne : hémorroïdes, plaies, furoncles, ecchymoses, conjonctivites, entorses.

# LE THYM

## *Thymus vulgaris*

**Description ~** Le thym est un petit arbrisseau aromatique et rampant originaire du bassin méditerranéen, où il pousse à l'état sauvage y compris jusqu'en moyenne montagne. Il est vivace, même dans les régions plus froides auxquelles il s'est acclimaté – à condition de le couvrir en hiver. Ses feuilles ovales sont minuscules, et ses fleurs rosées apparaissent tout au long de l'été, au sommet des tiges. Il se multiplie rapidement par bouturage. Les sommités fleuries ou les feuilles avant floraison sont médicinales.

**Histoire de la plante ~** Connu depuis l'Antiquité comme aromate et comme herbe médicinale, le thym servait notamment à embaumer les momies des Égyptiens. Les Grecs et les Romains l'offraient aux Dieux comme encens ou pour orner les sacrifices sanglants. Incontournable de l'art culinaire, il exhale ses arômes dans les sauces, les plats mijotés, les desserts. Fort utile sur les champs de bataille jusqu'à la Seconde Guerre mondiale, son action antiseptique est précieuse aussi dans les recettes faites maison de nettoyants ménagers.

**Propriétés ~** Antibactérien, antifongique, immunostimulant, tonique général, antiallergique / antihistaminique, antioxydant, expectorant, mucolytique, antitussif, antispasmodique (respiratoire), anti-inflammatoire, diaphorétique, carminatif, rubéfiant, astringent, cicatrisant, vermifuge / antiparasitaire, diurétique, antiseptique, tonique circulatoire (périphérique) léger, stimulant utérin, emménagogue léger.

**Applications** *(sommités fleuries / feuilles en infusion ou TM, et en externe : compresses de tisane concentrée, baume / pommade / onguent, bains, huile infusée en massages)* **~** En interne : infections bactériennes diverses du système ORL / respiratoire (bronchite, toux, coqueluche, asthme, amygdalite, sinusite, tuberculose, laryngite), troubles du système digestif (parasitoses, diarrhée, infections, digestion lente, manque d'appétit, dyspepsie, flatulences, ulcères liés au *H. pylori*), allergies respiratoires, candidoses, grippe, rhume, fièvre, maux de tête, goutte, aménorrhée, dysménorrhée, vaginite, leucorrhée.

En externe et en interne : douleurs (sciatique, courbatures, rhumatismes), problèmes cutanés (piqûres d'insecte, mycose, plaies, gale, poux, alopécie), inflammations ORL (bouche et gorge, en gargarismes), muguet.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

On peut utiliser le thym en tisane chez les enfants, pour de nombreux maux. Les femmes enceintes doivent l'éviter (sauf en alimentaire), mais il ne pose pas de risque pour l'allaitement.

Le thym peut provoquer des troubles digestifs et des réactions allergiques (les individus déjà allergiques aux Lamiacées sont plus à risque).

L'huile infusée de thym peut être irritante pour la peau en externe chez les sujets sensibles, et elle ne doit jamais être consommée en interne car elle peut s'avérer toxique.

Les personnes ayant un dérèglement thyroïdien doivent s'abstenir de le prendre (en usage médicinal).

Le thym interagit avec les fluidifiants sanguins, les anticoagulants et les antiplaquettaires, sous forme de médicaments ou de plantes (ail, ginkgo, gingembre, curcuma, cayenne, camomille, girofle, marronnier d'Inde, trèfle rouge, etc.). Il est strictement contre-indiqué avec ce type de traitement.

# LE TRÈFLE ROUGE

## *Trifolium pratense*

**Description ~** Le trèfle rouge est originaire d'Asie et d'Europe. Il pousse spontanément et en abondance, surtout en climat tempéré, dans les champs et bordures de terrains, y compris en zone urbaine et en moyenne montagne. Son capitule floral arrondi rose-violet, bordé de feuilles à trois folioles bicolores, représente l'unique partie médicinale.

**Histoire de la plante ~** Étant de la famille des légumineuses, il sert notamment à nourrir le bétail et il fixe l'azote dans le sol. Il était consommé autrefois par les peuples celtiques, et leur usage médicinal remonte au moins à la Rome antique. Au siècle dernier, il servait de traitement d'appoint dans des formules anticancer. On peut manger crues sa fleur et sa feuille, pour décorer une salade.

**Propriétés ~** Altératif (du sang et de la lymphe), nutritif (riche en minéraux) et alcalinisant, phyto-œstrogénique, emménagogue, antitumoral, antioxydant, anticoagulant / fluidifiant sanguin, tonique vasculaire, expectorant, antispasmodique, emménagogue, diurétique, astringent, antifongique, tonique des capillaires.

**Applications** *(en interne : infusion ou TM)* **~** Eczéma, psoriasis, acné, éruptions et inflammations cutanées, allergies respiratoires / asthme, toux spasmodiques et productives (bronchite, coqueluche, etc.), athérosclérose et artériosclérose, SPM, infertilité, ménopause, ostéoporose, vaginites, arthrite, arthrose, goutte.

Le trèfle rouge est souvent utilisé dans les mélanges (en synergie) visant à détoxiquer l'organisme, et pour le re-minéraliser en cas de fatigue, de convalescence, ou d'anémie. Concernant son action détoxicante, on conseille de le prendre en petites quantités au début et de l'adjoindre à une plante cholagogue.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Par son contenu en œstrogènes, le trèfle est déconseillé dans les cas de cancers hormono-dépendants, d'hyper-œstrogénie (même s'il y a controverse au sujet de ces deux pathologies), de grossesse et d'allaitement. Il est également contre-indiqué en cas de troubles de la coagulation et de traitement par fluidifiants sanguins / anticoagulants.

Par ailleurs, il interagit avec de nombreux médicaments métabolisés par le cytochrome P450 ; il est donc préférable de l'éviter avec tout traitement médicamenteux.

## 2 HUILES ESSENTIELLES

AVEC LES HUILES ESSENTIELLES, il est plus compliqué d'envisager une gestion totalement autonome de sa santé familiale, et ce, pour plusieurs raisons :

- il faut bien les connaître pour pouvoir les utiliser chez soi, de façon indépendante, en raison des risques que certaines d'entre elles peuvent comporter ; il est d'ailleurs fortement conseillé de consulter un.e professionnel.le pour un usage interne ;
- le processus de fabrication des huiles essentielles, la distillation, nécessite un matériel élaboré et des connaissances très avancées – si toutefois on souhaite qu'elles soient de grade thérapeutique, ce qui est précisément ce qui nous intéresse ici. Il existe des tas de tutoriels pour fabriquer soi-même des alambics amateurs de plus ou moins bonne qualité, mais le temps de distillation précis et propre à chaque plante, ainsi que de nombreuses autres connaissances qui ne se trouvent pas accessibles au grand public, sont autant de paramètres qui influencent considérablement la qualité du résultat.

Il était cependant impossible de faire abstraction des huiles essentielles dans cet ouvrage : elles sont des incontournables de la santé naturelle. Redoutablement efficaces, elles sont capables d'une action rapide dans de nombreux domaines.

Il est important de bien s'assurer d'acheter des huiles essentielles de bonne qualité et de grade thérapeutique. Voir les critères au chapitre 1.2.2 – *Les huiles essentielles*.

Il existe parfois plusieurs profils aromatiques d'une même plante, par exemple pour le thym (thym à linalol, thym à thymol, thym à thujanol, thym à bornéol), la lavande (lavande aspic, lavande vraie, lavandin super) ou l'eucalyptus (eucalyptus radié, eucalyptus globulus, eucalyptus citronné). Chacune de ces variantes peut avoir des propriétés et des indications totalement différentes. Il faut vous assurer de trouver la bonne huile essentielle avec son nom latin complet, afin de ne pas utiliser le mauvais produit thérapeutique.

Dans les fiches ci-dessous, **les pathologies les plus importantes**, c'est-à-dire pour lesquelles chacune des huiles essentielles est la plus efficace, **sont en italique dans les paragraphes intitulés « Applications »**. Les propriétés des huiles essentielles sont listées *grosso modo* par ordre d'importance.

**N.B. : Pour la posologie, référez-vous au chapitre premier.**

**À titre indicatif, il est précisé ici quelles sont les huiles essentielles que certains courants en aromathérapie conseillent par voie interne. Toutefois, la prise interne en automédication ou à l'aveuglette est déconseillée par une partie des aromathérapeutes et d'autres professionnel.le.s de santé. Si vous décidez néanmoins de le faire, c'est sous votre unique responsabilité.**

# L'ARBRE À THÉ (« Tea tree »)

## *Melaleuca alternifolia*

**Provenance / origine ~** AUSTRALIE

**Propriétés**

- ~ antiseptique / anti-infectieux
- ~ antifongique
- ~ antibactérien large spectre
- ~ antiviral
- ~ antiparasitaire
- ~ anti-inflammatoire, analgésique
- ~ immunostimulant
- ~ tonique général et nerveux
- ~ tonique cardiaque et décongestionnant veineux
- ~ cicatrisant
- ~ radioprotecteur (protège de la radiothérapie)

**Applications ~** *Infections bactériennes, virales, fongiques et parasitaires du système respiratoire et ORL (toux, bronchite, rhinite, pharyngite / laryngite, otite, sinusite, amygdalite, aphtes, gingivite, abcès), inflammations et infections du système digestif (colite, entérite, vers, parasites, candidoses), mycoses vaginales, herpès*, zona, varices, hémorroïdes, fatigue nerveuse, épuisement, irritabilité, *application préventive en cas de radiothérapie* et en vue d'une anesthésie, *plaies* (pour désinfecter), *acné*, *abcès, cicatrices, mycoses cutanées, pellicules* (ajouté au shampooing), soins dentaires (émail taché).

On l'utilise surtout en externe (applications locales, embaumements), mais dans quelques cas, certains aromathérapeutes le conseillent en interne. On peut l'ajouter au dentifrice de temps à autre pour se brosser les dents.

**Remarques ~** Cette huile essentielle a tendance à être fragile et à mal se conserver. Plus que toute autre, veillez à bien la protéger, tout particulièrement de l'humidité et de la chaleur, et à toujours bien refermer le bouchon du flacon.

On peut associer l'arbre à thé avec du palmarosa (ou éventuellement le remplacer par ce dernier), pour ses propriétés antifongiques.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Pas d'effets et contre-indications connus aux doses physiologiques. L'arbre à thé est sécuritaire, particulièrement recommandé pour les enfants, dans le traitement de la toux notamment.

# LE BASILIC EXOTIQUE

## *Ocimum basilicum*

**Provenance / origine ~** **INDE et pays voisins d'Asie**

**Propriétés**

- ~ antispasmodique (agissant au niveau neurologique)
- ~ neurotonique
- ~ stimulant général
- ~ tonique digestif
- ~ analgésique
- ~ anti-inflammatoire
- ~ antiseptique intestinal
- ~ antiviral, antibactérien
- ~ décongestionnant veineux

**Effets secondaires / contre-indications / interactions**

Pas d'effets ni de contre-indications connus aux doses physiologiques normales. Il peut être irritant pour la peau chez certaines personnes et doit alors être dilué.

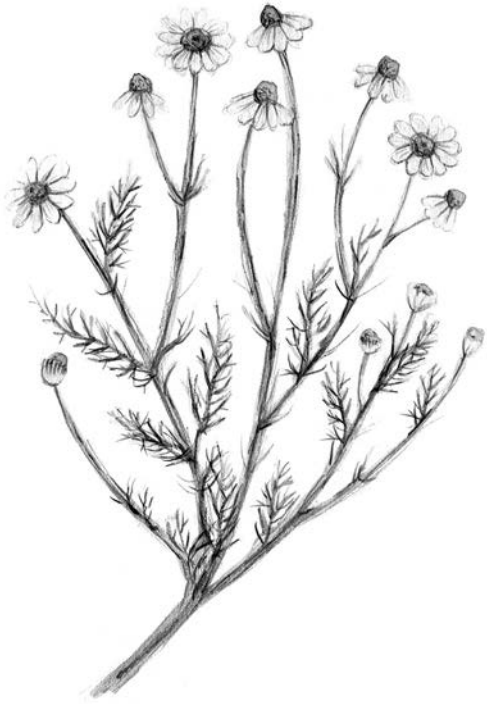
**Applications ~** *Douleurs menstruelles (dysménorrhée, SPM)*, troubles digestifs (*nausées, vomissements*, diarrhée, constipation, *spasmes gastro-intestinaux / coliques*, *flatulences*, côlon irritable), *mal des transports*, hoquet persistant, *spasmes urinaires (symptôme de cystite ou de colique néphrétique)*, *spasmophilie*, *anxiété* / dépression légère, nervosité, fatigue, convalescence, *crampes musculaires*, rhumatismes (*polyarthrite rhumatoïde*), infections bactériennes (notamment *staphylocoques* et *pneumocoques*) et virales (encéphalite, *hépatite*, *grippe intestinale*, *amygdalite*, certaines *maladies tropicales*), varices, phlébite, congestion veineuse.

On l'applique surtout en externe : pour calmer les spasmes et douleurs, on verse quelques gouttes pures sur le ventre et on masse. On peut aussi le prendre par voie interne.

**Remarques ~** L'estragon (*Artemisia dracunculus*) a des principes actifs similaires et on l'utilise souvent comme le basilic pour son action antispasmodique et anti-inflammatoire ; mais le basilic est plus puissant. En revanche, l'estragon est utile pour les allergies respiratoires, propriété que n'a pas le basilic.

# LA CAMOMILLE ROMAINE

## *Chamaemelum nobile*



**Provenance / origine** ~ **FRANCE et autres pays d'Europe**

**Propriétés**

- ~ calmante, équilibrante
- ~ sédative nerveuse douce
- ~ anti-inflammatoire
- ~ analgésique
- ~ antispasmodique
- ~ digestive
- ~ antiparasitaire
- ~ vermifuge
- ~ antinévralgique
- ~ cicatrisante

**Applications** ~ *Chocs émotionnels*, mélancolie, *nervosité, stress, insomnie, angoisse, agitation, hyperactivité*, fatigue, *coliques (des bébés notamment*, diluée et en massage sur le ventre), *flatulences, hyperacidité, parasitoses, vers (oxyures, ténia, lamblia*), nausées, névralgies, *chirurgies* (pré- et post-), *asthme*, allergies cutanées, démangeaisons, *eczéma, psoriasis, rougeurs cutanées, dysménorrhée*.

**Remarques** ~ Très utile dans une pharmacie lorsqu'on a des enfants, elle est cependant coûteuse…

Son odeur particulière peut déranger certaines personnes. Il faut alors la diluer avec un peu d'huile végétale, ou l'utiliser en synergie avec d'autres huiles essentielles.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

La plante entière étant légèrement emménagogue, certaines sources la déconseillent aux femmes enceintes, mais d'autres la considèrent comme inoffensive. Elle ne semble pas problématique pour l'allaitement, pouvant même aider en synergie dans le cas d'une mastite. Elle est très sécuritaire pour les jeunes enfants, avec qui elle peut être appliquée en externe, diluée dans de l'huile végétale.

# LA CANNELLE VRAIE (écorce)

## *Cinnamomum verum*

**Provenance / origine ~** **INDE et SRI LANKA, MADAGASCAR**

**Propriétés**

- ~ tonique générale
- ~ immunostimulante
- ~ antibactérienne (à très large spectre)
- ~ antivirale
- ~ antiseptique
- ~ antifongique (à large spectre)
- ~ antiparasitaire
- ~ tonique respiratoire
- ~ emménagogue
- ~ aphrodisiaque
- ~ fluidifiante sanguine
- ~ digestive

**Applications**

*Infections bactériennes, virales et fongiques* de tout ordre et dans plusieurs systèmes : *ORL et respiratoire (toux, laryngite, rhinopharyngite, amygdalite, sinusite, otite, aphtes, bronchite, pneumonie, pleurésie*, etc.), urinaire (*cystite*), reproducteur (*vaginite*, leucorrhée, candidose, salpingite, impuissance sexuelle). Elle agit aussi sur les *maladies virales* (*rhume, grippe*, mononucléose, etc.), *les maladies tropicales* (*amibiases, fièvre typhoïde, autres vers et parasites*), les troubles digestifs (*candidose, diarrhée, gastro-entérite*, colite, flatulences), dépression, fatigue, *verrues, mycoses cutanées*.

Prise en externe, elle doit être bien diluée. Sur les verrues, elle doit être appliquée quasi pure plusieurs fois par jour. Les aromathérapeutes la conseillent souvent en interne, par voie orale ou rectale. Elle est cependant très forte.

**Remarques ~** L'écorce de cannelle vraie reste à l'heure actuelle la plus puissante antibiotique de toutes les huiles essentielles connues. Pour lutter efficacement contre les pathogènes, en synergie on peut l'allier : au ravintsara, au niaouli, à l'eucalyptus radié, au palmarosa, à l'arbre à thé, au clou de girofle, au thym à thujanol ou à linalol, à l'origan.

Les feuilles de cannelle vraie, en huile essentielle, sont censées être un peu moins puissantes que l'écorce.

La cannelle casse (*Cinnamomum cassia*) a des propriétés très similaires à celles de la cannelle vraie, mais elle a en plus une action légèrement hormonale. Elle est aussi réputée être de moins bonne qualité que la cannelle vraie.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

La cannelle est dermocaustique ; on ne peut pas l'utiliser en diffusion ni sur la peau à moins de la diluer dans de l'huile végétale, à un ratio de 20 % maximum. Elle est contre-indiquée pour les enfants.

# LE CITRON (zeste ou feuille)

## *Citrus limonum*

**Provenance / origine ~** **ITALIE, ESPAGNE, autres pays méditerranéens**

**Propriétés**

AVEC LE ZESTE :

- ~ antiseptique
- ~ antibactérien
- ~ antiviral
- ~ tonique circulatoire
- ~ fluidifiant sanguin
- ~ antihypertenseur
- ~ tonique nerveux
- ~ lithotritique
- ~ carminatif, tonique digestif

AVEC LA FEUILLE :

- ~ antibactérien
- ~ antiviral
- ~ analgésique
- ~ anti-inflammatoire
- ~ anxiolytique, antidépresseur
- ~ antihypertenseur
- ~ tonique hépatique
- ~ tonique de la lymphe
- ~ lithotritique

**Applications ~** Zeste ou feuille : *Purification de l'air* (à la maison ou en collectivité, surtout pendant les périodes épidémiques), *troubles nerveux* (*fatigue, stress, anxiété, manque de concentration, hyperactivité*, insomnie, agitation nocturne, cauchemars), *calculs rénaux, problèmes hépatiques* (détoxicant du foie), troubles digestifs légers (digestion difficile), *hypertension artérielle, herpès*, verrues.

ZESTE : troubles de la circulation veineuse (hémorroïdes, phlébite, thrombose).

FEUILLE (en application locale) : rhumatismes, bursite, tendinite, inflammations cutanées, eczéma, psoriasis.

**Remarques ~** La meilleure façon de l'utiliser pour purifier l'air et pour le système nerveux est la diffusion. Certains hôpitaux l'utilisent comme désinfectant.

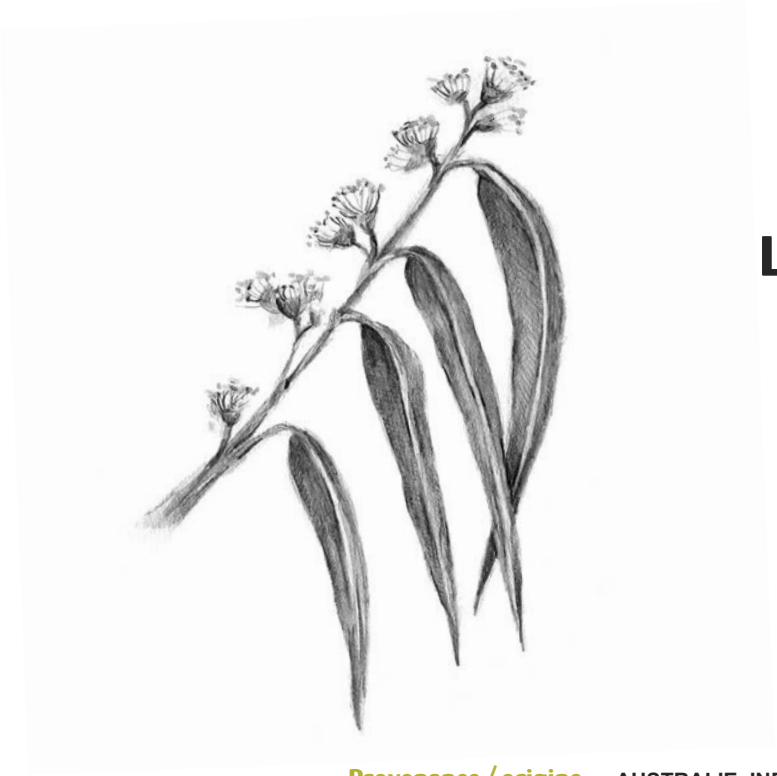
En cas de baisse de concentration ou d'hyperactivité, il se marie très bien avec le romarin : à inhaler simplement ou en diffusion, la synergie des deux est très efficace.

Pour tous les problèmes veineux, il peut être appliqué en massage, directement sur les jambes.

Il peut aussi entrer dans la composition de certains plats (gâteaux, biscuits, flans, salades…) et de cosmétiques maison : parfums, dentifrice (il a la propriété de blanchir les dents).

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Le zeste est dermocaustique et photosensibilisant (ne pas s'exposer au soleil après son application).



# L'EUCALYPTUS CITRONNÉ

## *Eucalyptus citriodora*

**Provenance / origine ~** AUSTRALIE, INDE, MADAGASCAR

**Propriétés**

- ~ anti-inflammatoire
- ~ antalgique
- ~ antirhumatismal
- ~ calmant
- ~ sédatif
- ~ antihypertenseur
- ~ anti-infectieux
- ~ antispasmodique léger
- ~ répulsif anti-insectes

**Applications ~** *Rhumatismes (arthrose, arthrites diverses, polyarthrite rhumatoïde), zona, sciatique, tendinite, bursite, lumbago, crampes, douleurs musculaires, hypertension artérielle, nervosité, stress*, cystite, vaginite, leucorrhée, péricardite, coronarite (strictement sous suivi médical pour ces deux dernières pathologies), inflammations respiratoires (gorge, bronches), répulsion d'insectes.

On l'utilise principalement en externe en massage, mais il est aussi parfois utilisé par voie vaginale.

**Remarques ~** On l'applique souvent en synergie avec son *alter ego*, l'huile essentielle de gaulthérie couchée, ou thé des bois (*Gaultheria procumbens*).

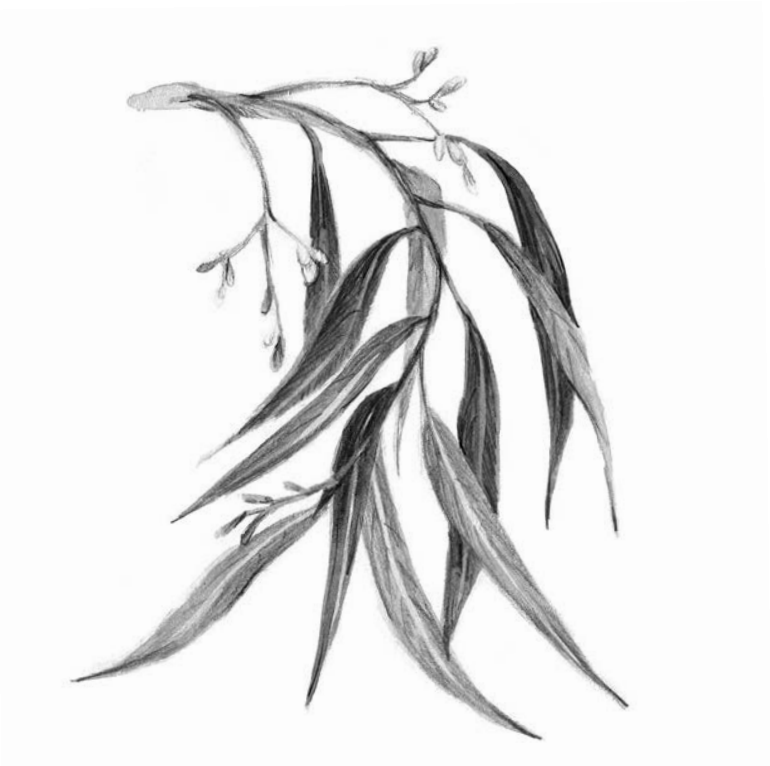
On pense que l'odeur citronnée des huiles essentielles est le meilleur répulsif pour les insectes. C'est un fait, ce type d'huiles essentielles les éloigne ; mais ce ne sont pas les meilleures répulsives. Pour une action vraiment efficace, rien de tel qu'une synergie de cinq ou six huiles essentielles, à commencer par la cataire (*Nepeta cataria*) qui est sans doute la plus répulsive entre toutes.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Chez certaines personnes sensibles, il est dermocaustique léger. Dans ce cas, il suffit de le diluer dans de l'huile végétale avant application.

# L'EUCALYPTUS RADIÉ

## *Eucalyptus radiata*



**Provenance / origine ~** AUSTRALIE

**Propriétés**

- ~ antibactérien
- ~ antiviral
- ~ expectorant
- ~ mucolytique
- ~ immunostimulant
- ~ tonique général, stimulant
- ~ anti-inflammatoire

**Applications ~** *Infections virales et bactériennes des systèmes ORL et respiratoire (toux, bronchite, pneumonie, laryngite, rhinopharyngite, sinusite, amygdalite, otite, etc.), grippe, rhume*, vaginite, leucorrhée, endométriose, acné, fatigue, *faiblesse du système immunitaire en général.*

On peut l'utiliser en externe (voie cutanée, notamment en embaumement), en inhalation, en diffuseur. Il est parfois conseillé en interne (suppositoires et injection vaginale notamment).

**Remarques ~** Son proche parent, l'*Eucalyptus globulus*, traite généralement les mêmes pathologies, mais il est légèrement plus toxique et donc contre-indiqué chez les jeunes enfants ; c'est pourquoi on lui préfère le *radiata*, pour une utilisation auprès de toute la famille.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

L'eucalyptus radié est contre-indiqué pour les personnes asthmatiques, car il est susceptible de déclencher des crises. Il n'est pas recommandé non plus pour les toux sèches, car il peut être irritant dans ce cas.

Pour les otites, il est préférable de l'appliquer à l'externe seulement, autour du conduit, au cas où le tympan soit perforé.

# LA GAULTHÉRIE COUCHÉE / ODORANTE
## (« THÉ DES BOIS »)

### *Gaultheria procumbens / fragrantissima*

**Provenance / origine ~** **INDE, NÉPAL, CHINE, AMÉRIQUE DU NORD**

**Propriétés**

- ~ anti-inflammatoire
- ~ antalgique
- ~ antirhumatismale
- ~ antispasmodique
- ~ antihypertensive
- ~ vasodilatatrice
- ~ hépato-stimulante

**Applications ~** *Douleurs rhumatismales et musculaires (arthrite, arthrose, polyarthrite rhumatoïde, crampes, tendinite, bursite, élongations, entorses, douleurs lombaires, sciatique, torticolis*, etc.), dermatoses, eczéma, pityriasis, *maux de tête, hypertension, troubles hépatiques légers*, coronarite.

On utilise la gaulthérie en application externe, souvent diluée dans une huile végétale anti-inflammatoire comme l'huile infusée de consoude ou de millepertuis.

**Remarques ~** La gaulthérie dite *odorante* est celle que l'on cultive ; la gaulthérie dite *couchée* se trouve à l'état sauvage.

Comme anti-inflammatoire et antalgique en externe, elle peut être avantageusement associée à son *alter ego*, l'eucalyptus citronné, ou à la menthe poivrée ; elles peuvent être ensuite diluées dans de l'huile de consoude ou de millepertuis (voir la recette à *Douleurs musculaires*).

Elle a un moins large spectre d'action que l'eucalyptus citronné ; elle n'a pas de propriété sédative ou calmante, mais chez les personnes à peau très sensible, elle sera peut-être mieux tolérée. Son odeur est aussi très différente : pour ceux qui n'apprécient pas les odeurs citronnées, la gaulthérie sera peut-être un meilleur choix.

La gaulthérie entre dans la composition de certains baumes traditionnels antalgiques, comme le fameux « baume du Tigre » chinois.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

La gaulthérie est contre-indiquée en cas d'allergie à l'aspirine, de troubles de la coagulation, et de traitement par anticoagulants (risques hémorragiques). Sa composition est similaire à l'acide acétylsalicylique (aspirine) mais sous forme plus concentrée ; elle est donc potentiellement toxique pour les enfants et personnes âgées. C'est pourquoi elle est déconseillée en interne. En externe, elle doit être réservée aux traitements de court terme. Il est important de bien la mettre hors de portée des enfants.

# LE GÉRANIUM ROSAT

## *Pelargonium x asperum « Bourbon »*

**Provenance / origine ~** ÉGYPTE, MAGHREB, MADAGASCAR, ILE DE LA RÉUNION

**Propriétés**

- ~ anti-inflammatoire
- ~ analgésique
- ~ calmant, relaxant
- ~ antispasmodique
- ~ hémostatique
- ~ astringent
- ~ tonique veineux
- ~ tonique de la lymphe
- ~ antifongique
- ~ antibactérien
- ~ cicatrisant
- ~ répulsif à insectes
- ~ tonique du foie et du pancréas
- ~ antiparasitaire

**Applications ~** *Troubles cutanés (plaies, coupures, brûlures, ulcères, mycoses, piqûres d'insectes, eczéma, dartre, prévention des vergetures, rides, relâchement des tissus, poux*, aphtes, cellulite, cheveux ternes), *démangeaisons* (peau et muqueuses), hémorragies bénignes (nez, coupures…), *répulsion d'insectes*, vaginites et candidoses vaginales, *hémorroïdes*, varices, insuffisance hépatique, diabète / hypoglycémie, *agitation, anxiété*, insomnie, hypertension d'origine nerveuse, rhumatismes, zona, *vers (oxyures)* / parasites.

Pour les troubles les plus courants (cutanés ou nerveux), le géranium est généralement conseillé en externe.

**Remarques ~** Considéré comme légèrement aphrodisiaque, le géranium est parfois utilisé pour la libido en berne.

Dans l'océan Indien, il est pris en inhalation pour combattre les symptômes de l'asthme.

En diffusion – en synergie avec d'autres – il éloigne les moustiques.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Le géranium rosat est une huile essentielle douce et sûre, qui ne présente pas de contre-indications ou d'effets secondaires connus lorsque utilisé aux doses recommandées.

# LA LAVANDE VRAIE

## *Lavandula angustifolia*

**Provenance / origine ~** **FRANCE et Europe méridionale**

**Propriétés**

- ~ antiseptique
- ~ antibactérienne
- ~ cicatrisante
- ~ calmante, sédative
- ~ antispasmodique
- ~ analgésique
- ~ décontractante musculaire
- ~ anti-inflammatoire
- ~ hypotensive
- ~ fluidifiante sanguine
- ~ tonique / calmante cardiaque

**Applications ~** *Plaies, brûlures, coups de soleil, démangeaisons, eczéma, herpès*, piqûres d'insectes, ulcères variqueux, abcès, cicatrices, acné, *fissures anales*, réactions allergiques cutanées, gingivite, vergetures, *crampes et douleurs musculaires*, *anxiété, insomnie, dépression, irritabilité, chocs émotionnels, nervosité*, *palpitations cardiaques*, hypertension d'origine nerveuse, maux de tête, varices / phlébites (en synergie), parasites, troubles nerveux de la ménopause.

La lavande est généralement utilisée en externe : en application locale, en massage, en diffuseur, ou versée dans le bain.

**Remarques ~** En 2010 et 2014, deux études ont démontré que la lavande vraie en interne a un effet anxiolytique supérieur à celui du placebo et égal à celui des benzodiazépines[97] ; l'avantage de la lavande étant, bien entendu, son innocuité et l'absence d'effets secondaires par rapport à ces médicaments.

La lavande aspic (*Lavandula latifolia*), qui est une lavande sauvage de basse altitude, a aussi des propriétés cicatrisantes, mais sa spécialité est d'agir bien plus efficacement sur les piqûres et morsures (insectes, serpents, méduses, etc.).

Le lavandin super (*Lavandula x burnatii*), une version hybride de ces deux lavandes, a des effets très similaires à la lavande vraie et il est moins coûteux. Mais la lavande vraie est considérée comme plus efficace.

97 Kasper S., Gastpar M., « Silexan, An orally administered Lavandula oil preparation, is effective in the treatment of "subsyndromal" anxiety disorder : a randomized, double-blind, placebo controlled trial », *International Clinical Psychopharmacology,* vol. 25, n° 5, 2010, p. 277-87 ; Kasper, S. *et al.*, « Lavender oil preparation Silexan is effective in generalized anxiety disorder – a randomized, double-blind comparison to placebo and paroxetine », *International Journal of Neuropsychopharmacology*, vol. 17, n° 6, 2014.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Il n'existe aucune contre-indication ni aucun effet secondaire connus, aux doses physiologiques.

# LA MANDARINE (zeste)

## *Citrus reticulata*

# et LE NÉROLI
# Oranger bigaradier (fleur)

## *Citrus aurantium aurantium*

**Provenance / origine ~** **ITALIE** (mandarine) et **ÉGYPTE** (néroli)

**Propriétés**

Ces deux huiles essentielles sont présentées ensemble en raison de leurs propriétés à la fois similaires et très complémentaires. La mandarine se spécialise un peu plus sur l'insomnie et l'anxiété, tandis que le néroli agit davantage sur la dépression et la fatigue chronique.

MANDARINE :

- ~ relaxante
- ~ sédative
- ~ hypnotique
- ~ calmante du système nerveux
- ~ antispasmodique, digestive
- ~ antiseptique
- ~ antifongique
- ~ anticoagulante

NÉROLI :

- ~ antidépresseur
- ~ tonique et équilibrant nerveux
- ~ antihypertenseur
- ~ tonique digestif
- ~ tonique veineux
- ~ anti-infectieux
- ~ antibactérien
- ~ antiparasitaire

**Applications ~** MANDARINE : *insomnie, anxiété, nervosité, agitation*, dyspnée, dyspepsie / douleurs gastriques, aérophagie, hoquet, *palpitations cardiaques, hypertension artérielle*, athérosclérose, asthme d'origine nerveuse et allergique.

NÉROLI : *dépression, fatigue chronique, choc émotionnel, stress, irritabilité, hypertension artérielle*, troubles respiratoires (*bronchite*, tuberculose – en appoint), *infections digestives (bactéries, parasites)* et troubles digestifs d'origine nerveuse, varices, hémorroïdes, soutien à l'accouchement, rides / vieillissement cutané.

Ces HE se prennent essentiellement à l'externe (diffusion, application locale, massages).

**Remarques ~** Les huiles essentielles du zeste (HE dite « orange amère ») et de la feuille (HE dite « petit grain bigarade ») du néroli ont une action assez similaire à celle de la fleur et sont donc parfois choisies en premier lieu pour leur prix moins élevé.

L'huile essentielle des feuilles de mandarine est une calmante très puissante, excellente pour l'insomnie et l'anxiété.

La bergamote (*Citrus auratium bergamia*) est aussi très intéressante pour la dépression et l'insomnie.

Dans la famille des Citrus (soit les agrumes), les huiles essentielles ont toujours une action sur le système nerveux et elles sont souvent bonnes pour le cœur et les artères. Choisir l'une d'entre elles est notamment une affaire de préférence olfactive. On peut d'ailleurs les utiliser en cuisine, dans les desserts particulièrement.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Le néroli n'a aucun effet ni contre-indication connus.

La mandarine est photosensibilisante ; appliquée en externe, il ne faut pas exposer au soleil les parties traitées. Par son action anticoagulante, il faut l'éviter avec des médicaments d'action similaire.

# LA MENTHE POIVRÉE

## *Mentha x piperita*

**Provenance / origine ~** **FRANCE, autres pays d'Europe, ÉTATS-UNIS**

**Propriétés**

- ~ tonique et stimulante générale
- ~ hypertensive
- ~ tonique et équilibrante nerveuse
- ~ analgésique, anesthésiante
- ~ tonique circulatoire
- ~ tonique digestive (carminative, antiémétique)
- ~ tonique hépatique (cholagogue, cholérétique)
- ~ stimulante du pancréas
- ~ rafraîchissante
- ~ décongestionnante
- ~ anti-inflammatoire
- ~ expectorante, mucolytique
- ~ antibactérienne
- ~ antifongique
- ~ antiparasitaire
- ~ tonique utérine, emménagogue

**Applications ~** *Troubles digestifs (nausées, vomissements, mal des transports, ulcères gastriques, mauvaise digestion, dyspepsie, flatulences, halitose) et hépatiques (cirrhose, hépatites, colique hépatique)*, douleurs urinaires (cystite, colique néphrétique), *fatigue, maux de tête / migraines* (en application sur les tempes et le front), *congestion nasale*, vertiges / étourdissements, névralgies (zona, sciatique), *démangeaisons d'eczéma, de varicelle ou d'urticaire*, bronchites, sinusites, *jambes lourdes* (pendant les grosses chaleurs), *mauvaise circulation veineuse,* bouffées de chaleur, palpitations, diabète.

On l'applique souvent en externe, mais pour les troubles digestifs, certains aromathérapeutes la conseillent aussi en interne, à petites doses, sur du court terme (mais un suivi professionnel est fortement recommandé en raison de sa toxicité potentielle). Pour les nausées et la congestion nasale, on la donne sur un mouchoir, à inhaler.

**Remarques ~** La menthe poivrée est le résultat d'une hybridation naturelle entre la menthe verte (*Mentha spicata*) et une menthe sauvage aquatique.

Pour les personnes qui ne peuvent pas l'utiliser ou qui la trouvent trop forte, on peut lui préférer la plante entière (sommités fleuries ou feuilles), en tisane.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Elle est contre-indiquée avec les jeunes enfants. Pendant la grossesse et l'allaitement, on la déconseille, car certaines menthes peuvent présenter des risques abortifs ou neurotoxiques. Par prudence, les personnes épileptiques doivent l'éviter. Elle peut également être irritante pour la peau ; en usage cutané, il faut la limiter à une petite surface.

# L'ORIGAN

## *Origanum compactum*

**Provenance / origine ~ BASSIN MÉDITERRANÉEN**
**(Maghreb, Italie, Espagne, sud de la France...)**

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Cette huile essentielle est très dermocaustique ; on ne peut donc pas l'appliquer sur la peau (sauf extrêmement diluée, en application très localisée), ni en diffusion.

Étant très forte au goût et agressive pour les muqueuses, elle doit être prise à petites doses, surtout au début. Pour cette raison, elle n'est pas conseillée pour les enfants. Certaines personnes qui ont une mauvaise digestion se plaignent parfois de mal l'assimiler (reflux au goût d'origan).

**Propriétés**

- ~ anti-infectieux puissant à large spectre (bactéries, virus, champignons, parasites)
- ~ immunostimulant
- ~ tonique général

**Applications ~** *Infections ORL et respiratoires (amygdalite, sinusite, rhino-pharyngite, bronchite, pneumonie, laryngite), grippe, rhume, infections digestives* (gastro-entérite, intoxications alimentaires, diarrhées infectieuses, parasitoses), *infections du système urinaire* (*cystite, urétérite*, néphrite), vaginites, paludisme (en traitement d'appoint), *mycoses*, infections ganglionnaires, *faiblesse générale et immunitaire*, fatigue chronique.

L'huile essentielle d'origan est conseillée par certains aromathérapeutes en interne, par voie orale ou par voie rectale (suppositoires). Dans ces cas-là, elle doit être bien diluée et un suivi professionnel est recommandé.

**Remarques ~** L'origan a un champ d'action très large puisqu'il est efficace dans de nombreux systèmes. Il reste néanmoins plus populaire pour son effet rapide au niveau de la gorge.

Il fonctionne d'autant mieux en synergie avec d'autres huiles essentielles anti-infectieuses.

L'huile infusée d'origan est également très efficace, et un peu moins forte au goût.

# LE PALMAROSA

## *Cymbopogon martinii*

**Provenance / origine ~** **INDE, VIETNAM, autres pays d'Asie**

**Propriétés**

- ~ antibactérien à large spectre
- ~ antiviral
- ~ antifongique
- ~ immunostimulant
- ~ tonique général et nerveux
- ~ tonique cardiaque
- ~ tonique utérin
- ~ astringent
- ~ émollient
- ~ régénérateur cutané
- ~ aphrodisiaque léger

**Applications ~** *Infections ORL et respiratoires bactériennes ou virales (amygdalite, laryngite, rhinopharyngite, otite, bronchite)*, infections urogénitales (cystite, vaginite, salpingite, urétérite), *infections virales ou bactériennes de tout type,* y compris digestives (gastro-entérites), *toutes infections fongiques internes ou externes (mycoses, candidoses)*, dermites, acné, *eczéma, psoriasis, sécheresse et vieillissement cutanés, stress et nervosité.*

**Remarques et précautions éventuelles ~** Cette huile essentielle est parfaite pour les embaumements puisqu'elle est douce pour la peau. On peut aussi l'utiliser en diffusion pour désinfecter l'air, ainsi que dans le bain.

Alliée à l'arbre à thé, elle forme une excellente synergie antifongique.

En cosmétique naturelle, elle aide à réparer les peaux sèches et matures.

Elle peut aussi éloigner les insectes piqueurs.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Le palmarosa n'a pas d'effet secondaire ni de contre-indication connus. Il est doux en usage externe.

# LE RAVINTSARA

## *Cinnamomum camphora cineoliferum*

**Provenance / origine ~** **CHINE, JAPON, MADAGASCAR**

**Propriétés**

- ~ immunostimulant / immunomodulant
- ~ tonique général / énergisant
- ~ antiviral puissant
- ~ antibactérien
- ~ expectorant
- ~ mucolytique
- ~ antitussif
- ~ anti-inflammatoire
- ~ analgésique léger
- ~ décontractant musculaire
- ~ décongestionnant
- ~ drainant lymphatique

**Applications ~** *Infections ORL et respiratoires (toux grasses, bronchite, bronchiolite, sinusite, rhinopharyngite, otite, laryngite)*, maladies virales (rhume, *grippe, herpès, zona*, varicelle, hépatites, *mononucléose*), *fatigue (physique et nerveuse), convalescence, déficience immunitaire*, dépression, *stress, insomnie*, verrues, douleurs musculaires et articulaires, rétention d'eau.

Il est recommandé de l'utiliser en synergie avec des huiles essentielles qui ont des effets similaires immunostimulants et anti-infectieux. Il fonctionne parfaitement bien en association avec le niaouli (*Melaleuca quinquenervia*), le palmarosa (*Cymbopogon martinii*) et l'eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*), pour une synergie d'embaumement notamment. Chez les enfants, en cas de fièvre, on peut masser la plante des pieds, la face interne des avant-bras, le thorax avec l'huile essentielle pure (sous les pieds) ou diluée (autres zones). Il sera excellent aussi en massage (dilué dans l'huile) et en diffusion. Il est souvent conseillé à l'interne (sirop, suppositoires).

En dépit de son action tonique et énergisante, il n'est pas excitant ; il a en réalité un effet équilibrant, c'est pourquoi on l'utilise aussi pour les insomnies et le stress. On dit parfois qu'il aide à induire la concentration.

**Remarques ~** Le ravintsara sent le camphre ; on l'appelle d'ailleurs « arbre à camphre ».

On le confond encore souvent avec une autre huile essentielle dont le nom est très similaire et dont la provenance est la même : le Ravensare aromatique (*Ravensare aromatica*). Ce dernier n'a pas les mêmes principes actifs ni les mêmes propriétés et, de plus, il est en voie d'extinction.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Pas d'effets ou de contre-indications connus aux doses physiologiques. Il est toutefois préférable de l'éviter si l'on est asthmatique ou épileptique. Par voie orale ou en diffusion, il peut provoquer une crise d'asthme. Le ravintsara est sécuritaire pour les enfants, pour les femmes enceintes et allaitantes. Il est doux sur la peau.

# LE SAPIN BAUMIER

## *Abies balsamea*

**Provenance / origine ~** CANADA

**Propriétés**

- ~ tonique général, stimulant (« *cortisone-like* »)
- ~ tonique nerveux
- ~ immunostimulant
- ~ expectorant, mucolytique
- ~ antibactérien
- ~ antiviral
- ~ décongestionnant
- ~ antiseptique respiratoire
- ~ antispasmodique
- ~ anti-inflammatoire, analgésique
- ~ antiparasitaire
- ~ antirhumatismal
- ~ antifongique
- ~ tonique circulatoire et lymphatique
- ~ cicatrisant
- ~ diurétique

**Applications ~** *Troubles respiratoires (toux grasses / bronchite, asthme, rhinite, pharyngite, laryngite, sinusite, coqueluche), grippe, rhume, aérophagie, vers / parasites* (ascaris), *fatigue chronique*, convalescence, rhumatismes (*arthrose* surtout), sciatique, douleurs musculaires, blennorragie, congestion lymphatique, douleurs liées aux menstruations (notamment seins douloureux).

On l'utilise principalement en diffusion, en massage, en inhalation, en application locale (friction thoracique), mais certain.e.s aromathérapeutes le conseillent en suppositoires, pour les affections respiratoires.

**Remarques ~** Le sapin baumier fait partie de la famille des conifères, qui ont quasiment tous une action tonique générale et / ou anti-infectieuse. Selon les besoins, on peut le prendre en synergie avec / ou le remplacer par : de l'épinette noire (*Picea mariana*) ou du pin sylvestre (*Pinus sylvestris*).

Depuis fort longtemps, les autochtones du Canada utilisent la gomme de sapin comme antiseptique et cicatrisant, par voie cutané et par voie respiratoire.

Il se marie très bien avec des agrumes, en diffusion.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Il peut être utilisé avec les femmes enceintes (par prudence, après le 5e mois de grossesse) et allaitantes, ainsi qu'avec les enfants (à partir de 3 ans). Il est très doux en usage cutané.

# LE THYM À LINALOL

## *Thymus vulgaris linaloliferum*

**Provenance / origine ~** **FRANCE, autres pays d'Europe méridionale**

**Propriétés**

- ~ tonique général
- ~ antioxydant
- ~ antiseptique
- ~ antibactérien (notamment staphylocoque)
- ~ antiviral
- ~ antifongique
- ~ antiparasitaire, vermifuge
- ~ immunomodulant
- ~ astringent
- ~ anti-inflammatoire
- ~ analgésique
- ~ hypotenseur
- ~ équilibrant du système nerveux, anxiolytique
- ~ antispasmodique léger
- ~ utérotonique

**Applications ~** *Infections ORL et respiratoires (bronchites, bronchiolite, pneumonie, tuberculose, otite, rhinopharyngite, amygdalite)*, flatulences, douleurs gastriques, *parasites, vers (oxyures, ténia, ascaris)*, colite, *gastro-entérite (surtout staphylocoque)*, verrues, eczéma, psoriasis, abcès, furoncles, *maladies virales* (*herpès, grippe, mononucléose*, etc.), *maladies infantiles*, mycoses cutanées et *candidoses*, vaginite, salpingite, infections génitales à staphylocoques, *fatigue, nervosité*, rides, rhumatismes, douleurs musculaires.

Cette huile essentielle, plus douce que les autres variantes de thym, soignera en toute sécurité les maux typiques des enfants : toux / bronchite, vers et oxyures, nervosité, et les grandes maladies infantiles. Elle peut aussi aider les femmes au moment de l'accouchement.

**Remarques ~** Le thym à linalol est plus doux pour les enfants (bien que plus coûteux) que le thym à thujanol, et il a aussi l'avantage d'être antiparasitaire. Pour les affections respiratoires, on peut éventuellement passer au thym à thujanol. Le thym à thymol, très puissant, est en revanche plus « agressif » (toxique et dermocaustique) ; on le réservera aux adultes.

### Effets secondaires / contre-indications / interactions

Il n'existe pas d'effets ou de contre-indications connus aux doses physiologiques.

## 3 ÉLIXIRS FLORAUX

*« Chacun a une vie à vivre, un travail à faire, une personnalité glorieuse, une individualité magnifique. »*

– Dr Edward Bach

Les élixirs floraux ont chacun leur spécificité ; la trousse du Dr Bach représente à elle seule 38 élixirs, et depuis, de nouveaux élixirs ont été créés par des adeptes de la thérapie florale, car *a priori*, la méthode peut se décliner avec autant de végétaux qu'il en existe. Je ne saurais ici résumer l'ensemble des applications que nous offre ce type de thérapie, qui serait un guide à lui tout seul.

En revanche, il est important de connaître au minimum un remède qui devrait être dans toutes les bonnes « pharmacies vertes » et dans les trousses de secours : le *Rescue Remedy*, ou Remède de Secours. Ceci d'autant plus que, on ne le répètera jamais assez, son innocuité absolue le met à la portée de tous.

Le Remède de Secours est un mélange de 5 élixirs qui répond à une situation dite « d'urgence » (il va sans dire que pour une véritable urgence, lorsque la vie est en danger ou qu'il s'agit d'une quelconque situation grave, il faudra en premier lieu appeler les secours).

Le Remède de Secours saura répondre toutefois aux situations suivantes :

- Choc ou traumatisme physique
- Choc ou traumatisme psychologique
- Blessure, brûlure, accident
- Malaise, nouvelle violente
- Situation de peur

On peut utiliser ce remède indifféremment sur les humains de tout âge et de toute condition, sur les animaux et sur les plantes. Généralement pris en interne, on peut aussi l'appliquer en externe, sur la peau, les lèvres, les tempes, les poignets, etc.

Il existe par ailleurs une pommade Remède de Secours qui se destine à des problèmes spécifiquement externes comme les blessures mentionnées ci-haut, mais aussi les contusions, foulures / entorses, morsures, piqûres, et tout autre type de traumatisme douloureux et soudain.

PHOTO : VERGE D'OR.

# CHAPITRE 4
# LES SUPPLÉMENTS

Les principaux minéraux, compléments et vitamines présentés dans les paragraphes « Compléments naturopathiques » du chapitre sur les pathologies sont détaillés ci-dessous. Pour davantage de détails, il est conseillé de se référer à un ouvrage sur les vitamines, minéraux et suppléments, comme celui du Dr Rueff dont vous trouverez les références dans la bibliographie. Il est important de savoir qu'il existe plusieurs courants en naturopathie et que, d'un naturopathe à l'autre, les posologies peuvent varier. Il faut toutefois garder à l'esprit que pour couvrir les besoins journaliers d'une personne en bonne santé, les vitamines et minéraux peuvent se trouver dans une alimentation saine et équilibrée, à base de produits frais et de bonne qualité. En cas de maladie ou de carences, les nutriments de l'alimentation ne seront pas suffisants, d'autant plus qu'avec les méfaits de la nourriture industrielle et de l'agriculture intensive (et ce, même si l'on consomme les produits les plus frais et les plus biologiques possibles), notre alimentation s'appauvrit en vitamines et en minéraux, au diapason avec l'épuisement des terres cultivées[98]. Une supplémentation sera donc nécessaire. Il est important de savoir que des carences peuvent aussi se développer à partir d'une mauvaise assimilation des nutriments par le système digestif, et ce, même chez des personnes qui mangent de façon saine et équilibrée.

Il est fortement conseillé d'éviter les suppléments de mélanges tout faits, proposés par certaines compagnies ou certains naturopathes. En effet, ces mélanges standard ne sont pas toujours adaptés à la personne qui les prend, tant sur le choix des molécules que des dosages. Il est donc toujours préférable de consulter un naturopathe compétent, capable de personnaliser le traitement, qui prenne le temps de le construire sur mesure pour chaque patient / client.

Les dosages indiqués ci-après le sont à titre indicatif. Ils doivent bien entendu être réduits et adaptés pour les enfants, jusqu'à un quart ou la moitié de la dose adulte, selon l'âge de l'enfant. En cas de traitement thérapeutique pour une femme enceinte / allaitante ou pour une personne qui a une maladie grave ou chronique, il faut solliciter les conseils d'un.e professionnel.le. Les enfants requièrent aussi une attention particulière et de solides connaissances, d'autant plus que certains suppléments ne sont pas adaptés à eux.

Les unités de mesure diffèrent pour chaque molécule. La mesure en UI (« unités internationale ») a des correspondances en mg ou en mcg, selon le type de vitamine ; les deux mesures, si elles cœxistent, doivent toujours figurer sur l'emballage.

Bien souvent, une cure de 1 à 3 mois sera suffisante pour résoudre le problème identifié. Plus rarement, des cures à moyen ou long terme peuvent être préconisées (dans le cas de troubles hormonaux ou de problèmes chroniques, par exemple), mais il est alors fortement conseillé d'être suivi.e par un.e spécialiste. Certains suppléments, pris à outrance ou à long terme, peuvent déséquilibrer l'organisme, ou pire, créer un état d'intoxication cumulative ; c'est le cas de la vitamine A et de la vitamine E, avec lesquelles il faut prendre des précautions et préférer un traitement sur le court terme. C'est pourquoi, bien

[98] La FAO (Food and Agriculture Organisation) tire la sonnette d'alarme sur le délabrement des sols et propose des mesures radicales pour réorienter l'agriculture et inverser cette tendance (voir : <www.fao.org/news/story/fr/item/95178/icode>.

L'appauvrissement en minéraux et vitamines a été mesuré dans plusieurs études, dont celle d'Anne-Marie Mayer, « Historical changes in the mineral content of fruits and vegetables », *British Food Journal*, vol. 99, n° 6, 1997, p. 207-211 ; et celle de David Thomas, « A study on the mineral depletion of the foods available to us as a nation over the period 1940 to 1991 », *Nutrition and Health*, vol. 17, n° 2, 2003, p. 85-115. Voir aussi le rapport *Still no Free Lunch* de Brian Halweil, publié par The Organic Center en septembre 2007 et consultable ici : <www.organiccenter.org/reportfiles/Yield_Nutrient_Density_Final.pdf>.

PHOTO : ÉCHINACÉE.

souvent, les professionnel.le.s de santé estiment utile de se baser sur une analyse sanguine avant de confirmer d'éventuelles carences ; ceci est d'autant plus vrai pour les suppléments qui, en excès, ne sont pas bien tolérés par l'organisme. Enfin, les personnes qui ont le foie et les reins plus fragiles (maladies, insuffisance rénale ou hépatique) sont les plus à risque. Toute prise de supplément doit être alors réfléchie et le dosage, adapté à leur cas. Dans cet objectif, l'avis d'un.e professionnel.le (médecin et / ou naturopathe expérimenté.e) doit être recherché.

## 1 LES VITAMINES

### La vitamine A

Elle contribue à renforcer le système immunitaire (immunostimulante et immunorégulatrice), elle équilibre les hormones, régénère les tissus (peau, muqueuses), restaure la vision, et prévient les maladies dégénératives grâce à sa propriété antioxydante. On la conseille pour traiter la dégénérescence maculaire, l'eczéma et le psoriasis, les allergies, les gingivites, les migraines… et comme protection solaire préventive.

Elle est d'origine animale (dont le foie de poissons ou de mammifères) ou végétale (caroténoïdes). La vitamine A animale est considérée comme un médicament et, en excès, elle peut s'avérer très toxique. La version végétale n'est pas toxique, mais quoi qu'il en soit, la dose à ne pas dépasser est de 10 000 UI / jour (ou 6000 mcg). Les femmes enceintes ne doivent pas en consommer.

On trouve des caroténoïdes dans : la carotte, la citrouille, la tomate, les épinards, le poivron rouge, l'orange, le melon, le brocoli, la pastèque, l'ail, le persil.

### Le complexe B

Le groupe des vitamines B comporte : la B1, la B2, la B3, la B5, la B6, la B8, la B9 et la B12. Chacune a sa spécificité, mais elles doivent absolument travailler en synergie. Si on veut cibler une action en particulier, on peut prendre un supplément qui propose seulement l'une d'entre elles, mais il est alors important de toujours prendre, en plus, un « complexe B » incluant la totalité des vitamines du groupe, sous peine de déséquilibre ; ce qui fera donc 2 gélules à chaque prise. Par exemple, quelqu'un qui a une carence en B12 prendra 1 gélule de B12 et 1 gélule de complexe B. Si le problème est mineur et si le dosage affiché dans le complexe B est suffisant, on pourra alors prendre uniquement le complexe.

D'ailleurs, le complexe B pris seul permet de nourrir et régulariser le système nerveux, soutenir le système reproducteur, et aide à métaboliser les nutriments. De plus, pris en cure, il sert de répulsif aux insectes piqueurs (moustiques, mouches, tiques…).

Selon le dosage (qui varie d'une marque à l'autre), et selon le problème auquel on doit répondre, les vitamines du groupe B se prennent 1 à 3 fois par jour.

On peut consommer des vitamines B de façon « concentrée » dans de super-aliments tels que : la levure alimentaire, que l'on consomme généralement telle quelle, saupoudrée sur les salades ou les plats, ainsi que le germe de blé, les algues, la luzerne et le pollen. Elles se retrouvent aussi dans les abats, les œufs, certains poissons.

### La vitamine C

La vitamine C, ou acide ascorbique, est une excellente antioxydante, antihistaminique, immunostimulante, immunorégulatrice, détoxicante (elle contribue à l'élimination d'éléments toxiques tels que les métaux lourds, les pesticides, les polluants de tout ordre), régulatrice du système nerveux, tonique des capillaires (vaisseaux sanguins) et de plus, elle aide à assimiler le fer et à produire le collagène. Une carence en vitamine C provoque le scorbut, maladie bien connue à l'époque des grandes expéditions maritimes. L'humain est l'un des rares animaux qui ne peut pas la synthétiser – ce qui est

lié à une mutation génétique au cours de l'évolution des espèces. Elle fait néanmoins partie des vitamines de base, essentielle à de nombreuses fonctions de notre organisme. Il est important de choisir la forme L-ascorbique, qui est la plus assimilable. Malheureusement, la vitamine C vendue en pharmacie ou en supermarché est souvent de piètre qualité : outre son assimilation médiocre, elle est généralement affublée d'additifs neurotoxiques comme de l'aspartame ou des colorants alimentaires.

La vitamine C liposomale est une forme onéreuse, mais particulièrement assimilable, dont l'efficacité est élevée. Sous la forme ascorbate de calcium, elle est également mieux assimilable que le simple acide ascorbique. On note aussi qu'elle est plus efficace si associée à des bioflavonoïdes. Les suppléments à base naturelle (acérola par exemple) sont assez chers, et ils peuvent convenir à certaines personnes, mais il faut savoir qu'au final, le corps transformera et assimilera le tout en acide ascorbique.

La posologie peut aller jusqu'à plusieurs grammes en cas de problème aigu (on conseille généralement jusqu'à 2-3 gr/jour pour un adulte, pour la forme non liposomale), mais il faut limiter les doses et rester vigilant en cas de troubles rénaux, de diabète ou de prise d'anticoagulants.

À l'état naturel, la vitamine C est présente dans les fruits et les légumes orange, rouges et verts : en particulier la goyave, le kiwi, les petits fruits rouges (surtout l'acérola, le cassis, la fraise), la papaye, la mangue, les agrumes, le poivron rouge, le brocoli, et les choux de Bruxelles.

## La vitamine D

La vitamine D est synthétisée par l'organisme humain avec l'apport des UVB, donc grâce à l'exposition au soleil. Il est facile d'être carencé pendant l'hiver, ou si l'on travaille en intérieur tout au long de l'année. Elle est indispensable à la minéralisation des os, mais aussi au système immunitaire et au système endocrinien (notamment la thyroïde et le pancréas).

En supplément, c'est la forme D3 qui doit être choisie. Sous la forme alimentaire, on peut la trouver à petite dose notamment dans les petits poissons, l'huile de foie de morue, les œufs. Une surdose de vitamine D en supplémentation est dangereuse et toxique. La dose maximum est de 1200 UI/jour pour un adulte. La meilleure façon de s'assurer un apport suffisant est de s'exposer au soleil le plus régulièrement possible, en veillant bien à le faire brièvement et progressivement si c'est l'été, et sur une durée plus longue en hiver.

## La vitamine E

La vitamine E agit en synergie avec les autres vitamines, dont elle augmente l'efficacité. Elle est antioxydante et contribue à éliminer les métaux lourds. Elle soutient le système reproducteur (production des hormones, troubles menstruels et ménopause, kystes aux seins, prévention d'accouchements prématurés) et le système cardiovasculaire (étant anticoagulante et vasodilatatrice, elle aide à traiter les varices et l'athérosclérose), renforce les tissus musculaires et cutanés, et prévient la dégénérescence maculaire. La forme la plus assimilable est la d-alpha-tocophérol.

En interne, elle peut être toxique. Il est donc recommandé : d'être suivi par un.e professionnel.le avant d'en faire une cure, de ne pas en prendre à long terme, de ne jamais dépasser la dose quotidienne (en dosage thérapeutique) de 500-600 UI/jour (ou 330-400 mg). Les besoins quotidiens d'un adulte en bonne santé sont de 20 UI (30 mg) par jour. Elle ne doit pas non plus être prise avec des anticoagulants, car elle a elle-même cet effet sur la circulation. Elle s'oxyde très vite ; il faut donc la conserver à l'abri de la chaleur, de l'humidité et de la lumière.

En alimentation, on la trouve dans l'huile de germe de blé, dans d'autres huiles végétales courantes (olive, tournesol, noisette, arachide, pépins de raisin, sésame), dans les algues, les noix et les amandes.

En externe, sa forme huileuse est très utile pour les problèmes de peau, notamment pour les rides et la cicatrisation des plaies.

## 2 LES MINÉRAUX

### Le calcium

Le calcium est utile au système nerveux et cardiovasculaire. Il est nécessaire à la structure osseuse (surtout en période de croissance) et traite notamment les douleurs menstruelles, la nervosité, les crampes musculaires et l'hypertension artérielle.

Le calcium est plus efficace sous sa forme chélatée. On peut prendre jusqu'à 500-1500 mg / jour, à adapter selon le problème, l'âge et les besoins. On le prend généralement en combinaison avec le magnésium, car ce dernier est son « conducteur » et l'aide à être bien assimilé ; le ratio est de 2 / 1, c'est-à-dire que la dose de calcium doit toujours être deux fois supérieure à celle du magnésium. Il travaille également en synergie avec le phosphore et les vitamines A, C, et D (cette dernière contribue aussi grandement à son absorption). Il est préférable de prendre un avis médical avant supplémentation car il existe des contre-indications : maladies rénales ou endocriniennes (parathyroïdes), interaction avec certains médicaments.

Un excès de suppléments de calcium peut générer la formation de calculs rénaux et d'athérosclérose et peut bloquer l'assimilation de plusieurs autres minéraux, et donc déséquilibrer le métabolisme minéral, surtout au niveau osseux.

Les sources naturelles de calcium, hormis les produits laitiers, sont les suivantes : légumes verts à feuilles, brocoli, soja, germe de blé, fruits à coque (noix, amandes…), graines (en particulier le sésame), légumineuses (surtout les haricots blancs), quinoa. Outre la sérieuse mise en doute actuelle de leur efficacité dans la minéralisation osseuse (voir *Ostéoporose*), les produits laitiers sont considérés en naturopathie comme des aliments acidifiants et ils ne s'accordent pas à tous les types de régimes alimentaires (intolérances au lactose, véganisme).

### Le magnésium

Le magnésium prend plusieurs formes, selon la molécule à laquelle il est associé. Les formes les plus assimilables sont : le citrate, le malate et le glycinate / bisglycinate de magnésium.

Le malate de magnésium est conseillé pour traiter les douleurs de la fibromyalgie et pour participer à l'élimination de l'aluminium de l'organisme.

Le chlorure de magnésium est une forme tout à fait particulière, qui se consomme spécifiquement sur du court terme, pour faire face à des problèmes aigus ou infectieux. Il est extrait du sel marin (on l'appelle « nigari » au Japon, où il sert d'ailleurs à faire coaguler le tofu) ou bien synthétisé en laboratoire. Il se présente donc sous forme de sels ou de poudre. Il est utile en interne (attention, son effet secondaire le plus courant est la diarrhée, qui, d'ailleurs, signifie souvent le début de la rémission !) et en externe (pour les troubles cutanés de tout ordre, mais aussi pour les plaies). Le Professeur Delbet, qui a révélé son efficacité, le préconisait pour toutes sortes de maux, allant de la poliomyélite aux nodules thyroïdiens en passant par les cheveux blancs et la fatigue chronique. De nos jours, il est consommé avant tout pour les infections aiguës bactériennes ou virales. La posologie varie selon l'intensité du trouble. Le ratio est de 20 grammes par litre d'eau et, après avoir bien mélangé la solution (à conserver au frais), on peut consommer 1 verre par jour, ou davantage dans les cas urgents (1 verre matin et soir, et jusqu'à 3-4 par jour maximum, en réduisant progressivement les jours suivants). Préventivement, il aide à renforcer le système immunitaire et à se protéger lors d'une épidémie, par exemple. Dans tous les cas, il doit se prendre sur le court terme. Le chlorure de magnésium est contre-indiqué en cas de néphrite, d'insuffisance rénale, d'hypertension artérielle ou d'hémophilie. Comme dit

plus haut, il peut donner une diarrhée passagère, qui est sans gravité à partir du moment où le traitement est fait sur un temps court.

On trouve le magnésium dans les aliments suivants : soja et légumineuses, chocolat noir, amandes, noix, graines, arachides, légumes verts, céréales complètes, bananes.

Il existe désormais l'huile de magnésium, une forme nouvelle et particulière, qui s'absorbe par voie externe grâce à de petits massages circulaires sur la peau.

### Le manganèse

Le manganèse est antioxydant, anti-inflammatoire et antiallergique. Il contribue au métabolisme alimentaire, à la production de l'insuline et à la formation du cartilage et des os. On le prescrit souvent en naturopathie pour les allergies saisonnières.

Il ne faut pas dépasser une supplémentation de 10 mg / jour ; une surdose peut générer de l'hypertension artérielle, notamment. Dans l'alimentation, on le trouve dans les noix et amandes, dans les légumineuses, dans les petits fruits rouges, dans l'avoine.

### Le sélénium

Antioxydant, il soutient le système immunitaire et le système cardiovasculaire ; il aide à la santé des cheveux, des ongles, des muscles et de la thyroïde, et contribue à la production de spermatozoïdes. Il prévient la cataracte et certain.e.s professionnel.le.s de santé le recommandent en prévention de nombreuses maladies.

Les formes les plus facilement absorbées sont la sélénométhionine et la sélénocystéine. Le sélénium colloïdal, que l'on trouve sous forme d'ampoules, est suffisamment assimilable. Les doses recommandées vont jusqu'à 50-100 mcg / jour maximum pour l'adulte ; il ne faut pas le consommer de façon prolongée, car une surdose est toxique. Dans l'alimentation, on le trouve en priorité dans les noix du Brésil, mais aussi dans les oignons, l'ail, les légumineuses, les céréales complètes, les œufs, la viande et les abats, certains poissons ou fruits de mer.

### Le zinc

Le zinc en interne est très utile à la synthèse des hormones sexuelles, féminines comme masculines, et au système reproducteur tout entier (il prévient, en particulier, les troubles de la prostate). Il est aussi antihistaminique, antioxydant, anti-inflammatoire, immunostimulant, protecteur contre les intoxications aux métaux lourds. Une carence en zinc peut se remarquer aux petites taches blanches sur les ongles, ou à une perte de cheveux / sourcils inexpliquée.

À jeun, le zinc peut causer de légères nausées. Il doit donc être pris de préférence à la fin d'un repas (30 mg / jour en moyenne) ; sous forme de citrate ou d'acétate, il est mieux toléré. On le prend à distance des antibiotiques et des suppléments de fer. Dans le cas d'une supplémentation de plus d'un mois, il est important de faire une synergie avec le cuivre (1 à 3 mg / jour, maximum), car le ratio entre ces deux minéraux doit être de 10 / 1. Une carence en phosphore et un excès de calcium peuvent provoquer un déséquilibre en zinc.

Dans l'alimentation, il se trouve prioritairement dans : les graines de citrouille et de tournesol, l'ail, la spiruline, la levure alimentaire, le persil, le soja.

En externe, le zinc se trouve sous forme de crème grasse ou de pâte à l'eau (qu'il est d'ailleurs facile de fabriquer soi-même, à partir de poudre d'oxyde de zinc[99]). Il aide à cicatriser les irritations cutanées (il est très couramment utilisé pour l'érythème fessier des nourrissons) ou les plaies, brûlures et coupures superficielles.

## 3 AUTRES TYPES DE SUPPLÉMENTS

### L'argile

L'argile est une merveilleuse réparatrice, tant en externe qu'en interne. On choisira de l'argile

[99] Il est important de vérifier que l'oxyde de zinc soit bien certifié « sans nanoparticules ».

montmorillonite (verte) surfine, ultra-ventilée. Il ne faut jamais mettre de métal en contact avec l'argile ; choisissez donc une cuillère en plastique ou en bois, à dédier à son utilisation.

En interne : absorbante et adsorbante, minéralisante, anti-infectieuse, elle travaille sur le système digestif, pour traiter surtout les diarrhées (intoxications alimentaires, gastro-entérites, parasitoses) et les ulcères. Dans ce cas, on la consomme 1 à 2 fois par jour, toujours loin des repas (au moins une heure avant et deux-trois heures après). Il faut préparer son argile à l'avance : mélanger une petite cuillère d'argile dans un verre d'eau, couvrir et laisser reposer pendant une à deux heures. Au moment de boire, on peut soit mélanger le tout de nouveau (pour que le dépôt du fond se mélange à l'eau) avant de boire, soit laisser le dépôt et boire seulement l'eau, chargée de tous les minéraux de l'argile. Dans le premier cas, l'action sera à la fois mécanique (par la pâte formée, qui agit comme un pansement intestinal ; et par l'effet adsorbant, qui aide à évacuer les pathogènes) et chimique (par la présence des minéraux, qui contribuent à réhydrater à la manière des électrolytes). Dans certains cas (avec les personnes qui ont les intestins sensibles, ou qui ont une tendance générale à la constipation), il est préférable de boire seulement l'eau d'argile, chargée plus légèrement en poudre d'argile, qui sera donc moins décapante et moins obstructive que l'ensemble. Dans tous les cas, l'argile se prend toujours sur le court terme : quelques jours suffisent parfois. Certaines personnes choisissent néanmoins de faire une cure de deux à trois semaines, aux changements de saison. Il est conseillé de boire un peu plus d'eau que d'habitude en parallèle, et de la prendre à distance de toute consommation d'huile et de gras pour ne pas causer de « bouchons » dans l'intestin (éviter totalement l'huile de paraffine, qui va solidifier immédiatement l'argile). Enfin, on doit limiter l'argile en interne en cas d'hypertension artérielle et l'éviter totalement en cas de traitement médicamenteux quel qu'il soit.

En externe, elle est émolliente, cicatrisante, antiseptique. Les cataplasmes d'argile sont très utiles pour traiter un grand nombre de maux : plaies, furoncles, brûlures légères, panaris, kystes, abcès, peau acnéique, rhumatismes, goutte, douleurs menstruelles. Dans le milieu médical de certains pays, faute d'autres moyens, on l'utilise pour les plaies (mais dans ce cas, il reste important de se faire examiner par un médecin, car la propriété nettoyante de l'argile risque de mettre tout d'abord la plaie à vif). Pour faire un cataplasme, on mélange la poudre d'argile avec une quantité d'eau pure à la température de la pièce, de manière à obtenir une pâte ni trop épaisse ni trop liquide (à un ratio de 1 pour 1 environ), et on applique immédiatement une bonne épaisseur (1-2 cm) sur la zone à traiter, avec un tissu fin ou une bande gaze par-dessus. On fait reposer environ 2 heures, sans jamais laisser sécher : il faut donc arroser régulièrement le cataplasme pour le réhydrater et / ou enrober toute la zone avec un plastique ou un bandage pour ralentir son assèchement. On retire ensuite le cataplasme en finissant par rincer à l'eau le reste d'argile. Pour les plaies et brûlures, le cataplasme est changé toutes les 15-30 minutes.

## Le charbon végétal

Ce remède existait déjà dans l'Égypte antique, et il était très utilisé au Moyen Âge. De nos jours, il est toujours administré dans les hôpitaux en cas d'intoxication (alimentaire ou médicamenteuse) et d'empoisonnement. Il est issu de la carbonisation de différents bois tendres (peuplier, bouleau, tilleul ou coques de noix de coco), activée avec de l'air, de la vapeur d'eau ou un élément acide.

Avec ses propriétés adsorbantes, le charbon est donc très utile au système digestif, pour traiter les ballonnements, les digestions difficiles, la gastro-entérite, les parasitoses, l'halitose, les brûlures d'estomac, la nausée et l'abus d'alcool.

On peut le prendre en cure pour traiter un problème chronique, ou ponctuellement pour une affection aiguë. Il est consommé généralement sous forme de gélules, à prendre en-dehors des

repas (1 à 2 gélules par prise). Il faut effectivement attendre au moins 30 minutes après une prise, avant de pouvoir manger.

Dans le cas d'une intoxication grave ou d'un empoisonnement, les dosages sont bien plus importants, et pourront aller jusqu'à 100 grammes pour un adulte, et 25 grammes pour une jeune enfant. De tels cas devront être traités en milieu hospitalier.

## Les probiotiques

Les probiotiques sont des suppléments de micro-organismes qui nous aident à reconstituer notre microbiote (flore intestinale ou buccale), souvent endommagé par plusieurs facteurs (prise d'antibiotiques, malbouffe – dont la consommation importante de sucre), et pourtant indispensable au bon fonctionnement des systèmes immunitaire et digestif. Le lien entre le microbiote intestinal et nombre de maladies d'origine centrale (neurologique ou psychologique) est, de plus, maintenant clairement établi. Les probiotiques traitent toutes sortes de problèmes intestinaux, y compris la maladie de Crohn. Pour être efficace, on recommande un traitement d'un mois minimum, trois mois de préférence.

Les deux principales familles de bactéries intestinales sont les lactobacilles et les bifidobactéries. Ces deux grandes catégories doivent être représentées dans les suppléments de probiotiques, et certaines souches, étant les plus importantes de notre flore, doivent s'y trouver obligatoirement pour que les probiotiques soient de bonne qualité : *Lactobacillus acidophilus* et *Bifidobacterium bifidum* au minimum, mais aussi, en second lieu, *Bifidobacterium longum* ou *Lactobacillus casei*. Le nombre de bactéries par capsule, pour un adulte, doit être d'au moins 20-30 milliards, afin d'obtenir une efficacité optimale. La bactérie *Lactobacillus gasseri* est connue pour agir dans le métabolisme des graisses; on la conseille donc pour aider à perdre du poids. Les suppléments de probiotiques spécialement adaptés à la flore buccale permettent de répondre à divers problèmes tels que la gingivite ou les aphtes.

La plupart du temps, les probiotiques se gardent au frais et ils sont encapsulés dans des gélules gastro-résistantes, pour être le moins possible détruits par l'acidité gastrique.

Les sources naturelles de probiotiques sont tous les aliments de la grande famille des lacto-fermentations : kombucha, kéfir d'eau ou de lait, choucroute (crue), légumes fermentés…

Une cure de probiotiques peut être complétée par une consommation de prébiotiques, qui constituent la nourriture des bactéries de notre flore intestinale. On retrouve les prébiotiques dans les légumineuses, les fruits et légumes, l'ail, l'oignon, l'inuline (contenue dans l'artichaut, le topinambour et dans la racine d'aunée, de chicorée, de pissenlit) et toutes les fibres en général.

## Les bioflavonoïdes : la quercétine et le pycnogénol

Les bioflavonoïdes sont des antioxydants extraits de végétaux.

La quercétine se retrouve dans les oignons, l'ail, les poireaux, les pommes, les asperges… Utile pour réguler la glycémie et prévenir le diabète, aider à prévenir certaines maladies dégénératives et les problèmes cardiaques, lutter contre les allergies et le virus de l'herpès. On peut prendre jusqu'à 500 - 1500 mg/jour selon les cas.

Le pycnogénol provient du pin maritime. Il est antihistaminique, prévient les problèmes cardiaques et veineux, traite l'arthrose, l'asthme, protège la peau du soleil et les neurones de la dégénérescence. On préconise généralement de prendre de 50 à 150 mg/jour.

## Les oméga-3

Les oméga-3 sont des acides gras essentiels, qui contribuent grandement à l'entretien du système cardiovasculaire (vaisseaux sanguins, pression artérielle, prévention des infarctus et de l'athérosclérose, cholestérol sanguin). Ils sont également anti-

inflammatoires (ils contribuent à traiter les rhumatismes et l'asthme, notamment) et régulent le système reproducteur féminin (SPM, symptômes de la préménopause).

Les autres acides gras essentiels sont les oméga-6 et les oméga-9, qui sont, généralement, plutôt en excès qu'en carence… Par exemple, on devrait consommer idéalement 4 à 5 fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3, or chez la plupart des gens, le ratio est de 15/1, et même jusqu'à 30/1 parfois. L'intérêt des suppléments combinés d'oméga-3-6-9 est donc nul, puisque dans notre alimentation, nous consommons déjà trop d'oméga-6 et 9. Ceci étant dit, il est important de noter qu'un excès d'oméga-3 est dommageable pour la santé : bien veiller, donc, à se borner aux doses prescrites.

On peut les prendre sous forme d'huiles de lin, de chanvre, de colza, de soja, d'onagre, de bourrache, de krill ou de petits poissons. Les graines de chia en contiennent aussi, et il existe désormais des œufs enrichis en oméga-3 (par l'alimentation des poules pondeuses). Les sources végétales contiennent des formes qui doit être converties par l'organisme avant d'être assimilées, mais elles ont aussi leurs qualités propres que l'on ne trouve pas ailleurs (il est bon de varier les sources, même si l'on ne consomme que des formes végétales). La consommation d'alcool, de tabac et de graisses saturées (fritures, alimentation industrielle) limite ou empêche cette conversion. Les algues contiennent aussi des oméga-3, mais à des doses beaucoup plus faibles. Les sources marines animales (poissons, krill) sont à assimilation plus rapide, mais elles présentent un risque de contamination aux métaux lourds ; dans ce cas, il faut choisir des suppléments à base de petits poissons ou de krill, qui en contiennent beaucoup moins que les gros poissons, à la fin de la chaîne alimentaire (thon, saumon).

Quelle que soit la forme, il est important de conserver vos huiles et graines au réfrigérateur, car elles se dégradent très vite à la lumière et la chaleur.

Il ne faut pas prendre d'oméga-3 en prévision d'une intervention chirurgicale, ni en cas de troubles de la circulation ou de la coagulation (ou de traitement par anticoagulants).



PHOTO : CALENDULE.

# POUR CONCLURE

L'UTILISATION DES PLANTES MÉDICINALES et des huiles essentielles est fondée sur des cultures ancestrales, le fruit d'une longue histoire, et issue de la pratique de centaines de milliers d'herboristes jusqu'à notre époque contemporaine. Cette pratique a perduré à travers les siècles, et se maintient toujours comme médecine de première intention dans de nombreuses régions du monde. Aujourd'hui, l'herboristerie et l'aromathérapie gagnent en autorité scientifique, grâce aux études qui, progressivement, valident les connaissances empiriques dont disposent depuis toujours les herboristes.

Toutes ces connaissances, si elles sont appliquées avec sérieux et dans le respect des règles d'usage, constituent un précieux savoir à protéger et à préserver, à l'instar de la biodiversité des plantes médicinales.

Il ne tient maintenant qu'à vous de prendre en mains votre propre équilibre de santé. Les plantes peuvent vite devenir vos partenaires de confiance sur ce chemin, apportant aussi leur soutien sur le plan de la prévention ; renforcer le système immunitaire est la clé d'un organisme vigoureux et presque impénétrable pour la maladie. Parfois consommées dans la nourriture, les plantes feront facilement le lien avec une hygiène de vie passant tout d'abord par une nourriture saine et néanmoins savoureuse. Hippocrate déclarait déjà : « Que ton aliment soit ta seule médecine »…

Et si, sur le chemin de la connaissance des plantes médicinales, la curiosité et le plaisir vous incitent à aller encore plus loin, venez donc renforcer le rang des étudiant.e.s herboristes, des aromathérapeutes ou des naturopathes. Une simple utilisation familiale peut déjà vous donner le statut, au sein de votre petit groupe personnel, de connaisseur.se, qui fera référence et permettra à quelques personnes autour de vous de bénéficier de ce savoir.

Gageons qu'avec le temps et beaucoup de volonté, le métier d'herboriste retrouvera ses lettres de noblesse, dans les pays où ce n'est plus le cas ; ceux qui luttent pour sa reconnaissance savent que les plantes, nos compagnes de santé depuis toujours, le méritent amplement. Ainsi, on pourrait ajouter à la fameuse phrase d'Hippocrate : « … et que les plantes soient tes alliées » !

***« Guéris-toi toi-même.***
***Traiter la personne, non le mal.***
***Traiter la cause, non les effets.***
***Tant que l'Âme, le Corps***
***et l'Esprit sont en harmonie,***
***rien ne peut nous affecter. »***

– Edward Bach

PHOTO : BARDANE.

# PETIT GLOSSAIRE

## des pathologies, propriétés et autre terminologie

**Abortif** : susceptible de provoquer un avortement, une fausse couche.

**Adaptogène** : se dit d'une plante qui aide à renforcer et équilibrer le système nerveux (et dans un même temps, le système immunitaire et le système endocrinien, allant de pair), pour que l'organisme puisse faire face au stress d'origine extérieure et intérieure.

**Adénomyose** : épaississement interne de la paroi de l'utérus – sorte d'endométriose (voir ce mot) interne.

**Adsorbant** : processus chimique qui consiste à capturer les polluants avant de les éliminer.

**AINS** : sigle pour : anti-inflammatoires non stéroïdiens. Cette catégorie de médicaments inclut l'aspirine, l'ibuprofène (Advil, Motrin), et des médicaments pour les rhumatismes (arthrite, etc.).

**Alcalinisant** : qui rétablit un équilibre dans le pH corporel (ayant tendance à être souvent trop acide), en particulier au niveau sanguin.

**Alopécie** : raréfaction pathologique des cheveux.

**Altératif** : qui nettoie en profondeur (généralement au niveau du sang ou de la lymphe), jusque dans l'intérieur des cellules.

**Analgésique** : qui supprime la sensation de douleur (voir *antalgique* ; les deux définitions sont proches, mais un analgésique est normalement plus fort qu'un antalgique).

**Analyse chromatographique** : fiche d'analyses d'une huile essentielle (correspondant à un lot spécifique pour une compagnie), avec le détail de toutes ses composantes phytochimiques.

**Anémie** : diminution anormale d'une ou de plusieurs composantes du sang, interreliées : taux de globules rouges, d'hémoglobine, de fer, de vitamine B9 ou B12. Les causes peuvent être multiples.

**Anévrisme** : dilatation vasculaire formant une poche sanguine, liée à une détérioration de la paroi artérielle.

**Antagoniste** : ayant un effet contraire.

**Antalgique** : qui diminue la sensation de douleur.

**Anthelminthique** : vermifuge.

**Anticatarrhal** : qui diminue les sécrétions trop abondantes des muqueuses.

**Anticoagulant** : qui limite la coagulation sanguine (prescrit généralement pour des problèmes de circulation sanguine).

PHOTO : GUIMAUVE.

**Antiémétique** : prévient ou calme les nausées et vomissements.

**Antifongique (et fongicide)** : qui combat (prévient ou élimine) les infections à champignons.

**Antihistaminique** : qui bloque les récepteurs cellulaires de l'histamine, substance produite par l'organisme qui provoque une réponse du système immunitaire dans le cas des allergies, notamment.

**Antihypertenseur (similaire à hypotenseur)** : qui empêche la pression artérielle d'augmenter.

**Antilithiasique** : qui empêche et prévient la formation de calculs rénaux.

**Antipyrétique** : qui fait baisser la fièvre.

**Antiseptique** : qui désinfecte et prévient l'infection (liée à une bactérie, un virus, un champignon).

**Antitussif** : qui calme la toux.

**Aphonie** : extinction de voix, liée à une inflammation du larynx.

**Artériosclérose** : durcissement et épaississement des artères, liés à de nombreux facteurs (âge, hypertension artérielle, diabète, tabagisme, hypercholestérolémie entre autres).

**Asymptomatique** : se dit d'une maladie qui ne présente pas de symptômes apparents.

**Astringent** : qui resserre les tissus et réduit les sécrétions.

**Athérosclérose** : épaississement de la paroi des artères et des veines, lié à des dépôts de lipides ou de calcifications.

**Bruxisme** : grincement de dents, diurne ou nocturne.

**Carminatif** : qui réduit les gaz et calme les ballonnements.

**Céphalée** : mal de tête.

**Chélateur** : se dit d'une substance capable de déloger et d'éliminer les métaux lourds de l'organisme.

**Cholagogue** : qui favorise l'évacuation de bile.

**Cholérétique** : qui fait sécréter la bile.

**Claudication intermittente** : démarche asymétrique (boitement), s'accompagnant généralement de douleurs, de crampes ou de sensations de froid. Les causes peuvent être diverses, mais sont notamment liées à un défaut de circulation sanguine.

**Coronarite** : inflammation des artères coronaires, souvent associée à une sténose (rétrécissement ou épaississement de la paroi), qui peut prédisposer à l'angine de poitrine.

**Dépuratif** : qui nettoie en profondeur par le biais des émonctoires.

**Dérèglement hormonal** : déséquilibre créé par un type d'hormones qui se trouve en surplus par rapport à un autre.

**Dermocaustique** : qui agresse la peau et les muqueuses et génère des sensations de picotements, de démangeaison ainsi que des rougeurs.

**Desquamation** : processus d'élimination de couches de peaux mortes qui se détachent de l'épiderme.

**Diaphorétique** : qui fait transpirer (pour aider à combattre une infection). Synonyme de sudorifique.

**Dyspnée** : difficulté respiratoire, liée généralement à une maladie respiratoire ou cardiaque.

**Emménagogue** : qui déclenche les menstruations.

**Émollient** : qui adoucit, calme les irritations de la peau et des muqueuses.

**Émonctoires** : organes d'élimination de l'organisme : reins, foie, peau, intestins, lymphe, sang, poumons.

**Emphysème** : état de dilatation et/ou destruction des alvéoles pulmonaires, qui peut s'aggraver et mener à une insuffisance respiratoire.

**Endométriose** : prolifération de l'endomètre (tissu interne de l'utérus) dans d'autres organes (ovaires, mais aussi organes urinaires, digestifs, pulmonaires, etc.)

**Expectorant** : qui fait sortir les mucosités de la sphère respiratoire par la toux.

**Fébrifuge** : qui fait baisser la fièvre.

**Galactogène** : qui stimule la production de lait maternel.

**Gynécomastie** : développement bénin de glandes mammaires chez l'homme.

**Halitose** : mauvaise haleine.

**Hémostatique** : qui arrête l'écoulement de sang.

**Hépatique** : qui agit sur le foie.

**Hépatoprotecteur** : qui protège les cellules hépatiques des agresseurs divers : médicaments, alcool, et autres substances toxiques.

**Hépatotoxique** : qui est toxique pour le foie.

**Hypnotique** : qui induit le sommeil (synonyme de somnifère).

**Hypocholestérolémiant** : qui réduit le taux de LDL (mauvais cholestérol sanguin).

**Hypoglycémiant** : qui fait baisser le taux de glycémie sanguine.

**Hypotenseur** : qui réduit la pression artérielle.

**Immuno-modulant** : qui calme et module les réactions excessives du système immunitaire.

**Impétigo** : infection cutanée d'origine bactérienne.

**Labyrinthe** : cavité de forme complexe correspondant à l'oreille interne.

**Labyrinthite** : trouble de l'équilibre dû à une inflammation passagère de l'oreille interne.

**Laxatif** : qui facilite l'évacuation des selles.

**Lithotritique** : qui dissout les calculs (pierres) au niveau des reins ou de la vésicule biliaire.

**Lymphangite** : inflammation des vaisseaux lymphatiques.

**Maladie de Raynaud** : trouble chronique de la circulation sanguine périphérique (doigts, orteils, nez, oreilles qui deviennent pâles, froids et engourdis).

**Méninges** : trois couches innervées et vascularisées qui constituent l'enveloppe protectrice du cerveau.

**Microbiote** : composante de notre flore intestinale.

**Miction** : action d'uriner.

**Minéralisant** : qui apporte des minéraux.

**Mucilages** : famille de principes actifs présents dans certaines plantes, qui leur confèrent une action adoucissante et émolliente. Les mucilages peuvent être épaississants et gélatineux.

**Mucolytique** : qui aide à dissoudre et évacuer le mucus.

**Névralgie** : douleurs associées aux nerfs, qui suivent le trajet nerveux. Exemple : douleurs sciatiques.

**Nootropique** : qui agit sur la sphère neurologique et cérébrale (et intervient dans le domaine cognitif, nerveux, etc.).

**ORL (sigle pour oto-rhino-laryngologie)** : relatif à tous les organes et muqueuses de la tête et du cou : oreilles, nez, bouche, gorge, sinus...

**Paresthésie** : sensation de disparition de la sensibilité, similaire à une anesthésie locale.

**Parties aériennes** : toutes les parties supérieures de la plante (incluant tiges, feuilles, fleurs).

**Photosensibilité** : sensibilité accrue au soleil et aux rayons UV.

**Prébiotique** : qui nourrit les « bonnes » bactéries de notre flore intestinale. Complète la prise de probiotiques, consistant à ajouter à notre flore les bonnes bactéries elles-mêmes.

**Prurit** : démangeaisons.

**Prophylaxie** : ensemble de mesures visant à prévenir l'apparition ou le développement des maladies. Un traitement prophylactique consiste à prendre des médicaments préventivement (exemple : pour le paludisme).

**Purgatif** : qui provoque un effet très laxatif.

**Rubéfiant** : qui produit une rougeur locale par la dilatation veineuse, créant une congestion dont le but est de soulager la douleur.

**Salpingite** : inflammation des trompes de Fallope, situées dans l'appareil génital.

**Sédatif** : qui calme le système nerveux.

**SNC** : sigle pour système nerveux central.

**Solvant** : substance utilisée pour extraire les molécules (principes actifs) d'une plante médicinale. Les solvants les plus utilisés en herboristerie sont l'eau, l'alcool, le vinaigre, la glycérine, les corps gras.

**Spermatogénèse** : production de sperme.

**SPM (sigle pour syndrome prémenstruel)** : se réfère à un état juste avant ou pendant les menstruations.

**Stratification** : étape du cycle naturel de reproduction des graines, qui nécessitent de passer un hiver dans le sol afin que leur germination aboutisse au printemps.

**Synergie** : mélange de plantes ou d'huiles essentielles en vue d'agir efficacement sur une pathologie donnée.

**Système** : groupe d'organes fonctionnant ensemble. Exemple : le système digestif comprend l'estomac, l'œsophage, le foie, les intestins...

**Tachycardie** : arythmie cardiaque, par accélération des battements.

**Thrombopénie** : production faible de plaquettes sanguines (dont la fonction est d'aider à la coagulation).

**Thrombose** : pathologie se caractérisant par la formation d'un caillot de sang qui bloque un vaisseau sanguin ou une cavité cardiaque.

**Uricosurique** : se dit d'une substance diurétique qui élimine en particulier l'acide urique.

**Urétéro-dilatateur** : qui relâche et dilate les parois de l'uretère.

**Vaginisme** : trouble sexuel d'origine psychologique, s'exprimant par des contractions des muscles vaginaux pendant les rapports, qui deviennent alors douloureux.

**Valvules** : repli de membrane à l'intérieur des veines, contraignant le sang à circuler dans un seul sens.

**Vitiligo** : maladie chronique qui consiste en une dépigmentation de la peau, créant des taches blanches.

# BIBLIOGRAPHIE et références

## BIBLIOGRAPHIE


AUGIER, Serge. *Herboristerie*, Paris, Éditions de la Martinière, 2011, 304 p.

BAUDOUX, Dominique. *Guide pratique d'aromathérapie familiale et scientifique*, Bruxelles, Amyris, 2009, 160 p.

CASPARI, Claus, et Thomas SCHAUER. *Les plantes par la couleur*, Paris, Delachaux, 2015, 496 p.

CHEVALLIER, Andrew. *Encyclopédie des plantes médicinales*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 1997, 336 p.

COUPLAN, François. *Plantes sauvages comestibles et toxiques*, Paris, Delachaux, 2018, 416 p.

DE BONNEVAL, Patrice. *L'Herboristerie. Manuel pratique de la santé par les plantes*, Méolans-Revel, Éditions DésIris, 1999, 416 p.

DENNISON, Gail et Paul. *Kinésiologie pour enfants*, Gap, le Souffle d'Or, 1989, 103 p.

DEXTREIT, Raymond. *La cure végétale. Tome 2, Toutes les plantes pour se guérir*, Auvers-sur-Oise, Éditions de la Revue « Vivre en harmonie », 1960, 108 p.

DEXTREIT, Raymond, *L'argile qui guérit*, Labège, Vivre en Harmonie, 1993, 217 p.

DUBUIGNE, Gérard et François COUPLAN. *Le petit Larousse des plantes qui guérissent*, Paris, Larousse, 2013, 1031 p.

DUKE, James. *La pharmacie verte*, Montréal, Modus Vivendi, 2005, 647 p.

FALARDEAU, Isabelle Kun-Nipiu. *Usages autochtones des plantes médicinales au Québec*, 5 tomes, Édition La Métisse.

FLEURBEC (groupe, auteur et éditeur). *Plantes sauvages des villes et des champs volume 1, guide d'identification*, Saint-Henri-de-Lévis, Fleurbec, 1977, 288 p.

FLEURBEC (groupe, auteur et éditeur). *Plantes sauvages des villes et des champs et en bordure des chemins volume 2, guide d'identification*, Saint-Henri-de-Lévis, Fleurbec, 1983, 208 p.

FOLLIARD, Thierry. *ABC de l'herboristerie familiale*, Paris, Éditions Grancher, 2009, 503 p.

FRANCHOMME, Pierre et Daniel PÉNOËL. *L'Aromathérapie exactement*, Limoges, Éditions Roger Jollois, 2001, 510 p.

GÉLIS-IMBERT, Pascale. *Les antibiotiques au naturel*, Paris, Solar, 2016, 237 p.

GLADSTAR, Rosemary. *Medicinal Herbs : A Beginner's Guide*, North Adams, Storey Publishing, 2012, 224 p.

GREEN, James. *The Herbal Medicine-makers Handbook*, Berkeley, Crossing Press, 2000, 384 p.

GRUNWALD, Jorg et Christof JANICKE. *Guide de la phytothérapie*, Paris, Marabout, 2006, 416 p.

LABERGE, Danièle et Hélène. *L'héritage de l'Armoire aux herbes*, Lantier, Éditions L'Herbothèque, 2011, 408 p.

LAGACÉ, Jacqueline. *Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation*, Anjou, Fides, 2011, 288 p.

LALLEMENT, Michel. *Les trois clés de la santé*, Donnemarie-Dontilly, Éditions Mosaïque Santé, 2014, 224 p.

MILLET, Fabienne et Sioux BERGER. *Ma petite herboristerie*, Vanves, Marabout, 2013, 288 p.

MULLER, Marie-France. *Le chlorure de magnésium, un remède miracle méconnu*, Archamps, Éditions Jouvence, 2007, 96 p.

MULOT, Marie-Antoinette. *Secrets d'une herboriste*, Paris, Éditions du Dauphin, 1995, 589 p.

ODOUL, Michel. *Dis-moi où tu as mal*, *Le glossaire*, Paris, Albin Michel, 1999, 281 p.

ODOUL, Michel et Elske MILES. *La phyto-énergétique*, Paris, Albin Michel, 2004, 217 p.

RAYNAUD, Jean. *Prescription et conseil en phytothérapie*, Paris, Lavoisier, 2005, 215 p.

ROMM, Aviva. *Botanical Medicine Women's Health*, St-Louis, Churchill Livingstone Elsevier, 2010, 694 p.

RUEFF, Dominique. *La Bible des vitamines et des suppléments nutritionnels*, Paris, Albin Michel, 1993, 344 p.

SCHNEIDER, Anny. *Plantes sauvages médicinales*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1999, 223 p.

TELPHON, Thierry. *ABC des tisanes*, Paris, Grancher, 2006, 386 p.

TISSERAND, Robert. *Essential Oils Safety*, (2e éd.) Londres, Churchill Livingstone, 2013, 784 p.

VALNET, Jean. *Phytothérapie*, Paris, Éditions Maloine, 1972, 639 p.

VALNET, Jean. *Aromathérapie*, Paris, Éditions Maloine, 1964, 640 p.

## RÉFÉRENCES

### Pour se fournir en plantes (plantes en vrac, TM, capsules)

En Amérique du Nord :

- La clef des champs, compagnie de produits d'herboristerie : www.clefdeschamps.net
- St-Francis (idem, mais basée en Ontario) : www.stfrancisherbfarm.com
- La Bottine aux Herbes, herboristerie à Montréal (prend aussi les commandes à distance au Québec) : www.bottineauxherbes.com
- L'Alchimiste en herbes, herboristerie à Montréal : alchimiste-en-herbe.com
- Mountain Rose Herbs, vente par correspondance depuis les États-Unis : www.mountainroseherbs.com

En France, en Belgique et en Suisse :

- Herboristerie du Palais-Royal, Paris (vend aussi par correspondance) : www.herboristerie.com
- Herboristerie de la Place Clichy, Paris : www.facebook.com/pages/Herboristerie-De-La-Place-Clichy/474184539397469
- Herboristerie du Valmont (basée en Belgique, livre dans toute l'Europe) : www.herboristerieduvalmont.com/11-plantes-medicinales-en-vrac
- Herboristerie Bédat, Genève : www.lherboristerie.ch
- L'Herboriste, Lausanne : http://www.lherboriste.ch
- Dietanat, basé en France mais qui livre dans toute l'Europe : www.dietanat.com (spécialistes surtout des plantes en vrac et des TM)

## Pour trouver des références internationales dans le domaine de la recherche scientifique (sites en anglais)

- www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed
- https://nccih.nih.gov

## Pour se fournir en huiles essentielles

Au Québec :

- Hunzaroma : www.hunzaroma.com
- Aliksir : www.aliksir.com
- Mickael Zayat : www.zayataroma.com

En Europe :

- Pranârom : www.pranarom.com
- PhytoSun Aroms : www.phytosunaroms.com
- Aroma-zone (les huiles essentielles ne sont pas de grade thérapeutique, mais pour la cosmétique la qualité est suffisante, et leur immense choix de produits est très séduisant) : www.aroma-zone.com

## Pour se former

Au Québec :

- Académie Herb'Holiste : www.academieherbholiste.com (seule école québécoise proposant des cours en classe en plus des cours par correspondance).
- FloraMedicina : www.floramedicina.com
- Institut d'aromathérapie scientifique : https://aromascientifique.com
- L'Herbothèque : www.herbotheque.com

En France :

- École lyonnaise des plantes médicinales : www.ecoledeplantesmedicinales.com
- École des plantes de Paris : www.ecoledesplantes.net
- Institut méditerranéen de documentation, d'enseignement et de recherches sur les plantes médicinales : www.imderplam.com
- École d'aromathérapie du Dr Pénoël : www.ecolepenoel.com/fr

En Suisse :

- L'Alchémille : www.alchemille.swiss

En Belgique :

- École européenne d'herboristerie : www.ecole-herboristerie.com/prconta.htm
- École des plantes : www.ecoledesplantes.be

## Pour acheter du matériel sécuritaire pour la cuisine et pour la filtration de l'eau

- De Buyer : www.debuyer.com
- Skeppshult : www.skeppshult.fr
- filtres Doulton en charbon et céramique : www.eaudoulton.com ou www.eaudoultonfrance.fr

## Pour se fournir en vitamines avec des marques de qualité (la plupart disponibles sur internet, parfois en pharmacie et souvent en magasin biologique)

- Advanced Orthomolecular Research / « AOR » (Canada et Angleterre)
- Solgar (Amérique du Nord, Europe)
- Natural Factors (Amérique du Nord)
- Genestra (Amérique du Nord)
- Supersmart (Europe)
- probiotiques Pileje (France)

## Regroupements

En France : Association pour le renouveau de l'herboristerie : www.arh-herboristerie.org

Au Québec : Guilde des herboristes : www.guildedesherboristes.org

En Belgique (et pour l'Europe) : Fédération européenne d'herboristerie : www.feh.be

## Sites de l'auteure

www.laetitialuzi.com

www.hortusvitae.org

# INDEX des pathologies


## A

Addictions : voir Sevrage, Scutellaire, Passiflore

Anémie : voir Acouphènes, Ménopause, Avoine, Ortie, Trèfle rouge

Alcoolisme : voir Sevrage, Achillée, Chardon-Marie, Pissenlit, Romarin, HE Menthe poivrée

Anorexie : voir Dyspepsie, Achillée, Fenouil, Gingembre, Pissenlit, Romarin, Thym

Anxiété : voir Insomnie

Aphonie : voir Toux

Appétit (manque d') : voir dans l'index Anorexie

Artériosclérose : voir Ginkgo, Pissenlit, Trèfle rouge

Arthrite : voir Rhumatismes

Arthrose : voir Rhumatismes

Asthme : voir Allergies, la section prévention du Chapitre 1, Camomille allemande, Cataire, Ginkgo, Mélisse, Molène, Ortie, Pensée, HE Camomille romaine, HE Géranium rosat, HE Mandarine, HE Sapin baumier

Athérosclérose : voir Gingembre, Lin, Prêle des champs

## B

Ballonnements : voir Fenouil, Mélisse, Pissenlit, charbon végétal

Brûlures : voir Plaies

Brûlures d'estomac : voir Acidité gastrique

Bursites : voir Tendinites

## C

Calvitie : voir Alopécie

Cauchemars : voir Fatigue et stress chroniques, Cataire, Scutellaire, HE Citron

Champignons : voir Candidose

Cholestérol (hypercholestérolémie) : voir Ail, Artichaut, Avoine, Gingembre, Lin, Pissenlit

Circulation sanguine : voir Œdème, Varices, Achillée, Ginkgo, Ortie, HE Citron, HE Menthe poivrée

Cirrhose : voir dans l'index Alcoolisme

Coliques : voir Calculs rénaux, Constipation, Diarrhée, Achillée, Camomille, Cataire, Fenouil, Gingembre, Mélisse, Molène, Passiflore, Pissenlit, Romarin, Scutellaire, HE Basilic exotique

Côlon irritable : voir Constipation, Diarrhée, Guimauve, Lin, Passiflore, Plantain, HE Basilic exotique

Congestion lymphatique/adénopathies : voir Gaillet, Gingembre, Ortie, Pensée, Pissenlit, Sureau noir, Trèfle rouge, HE Géranium rosat, HE Ravintsara, HE Sapin baumier

Coupures (gerçures, crevasses) : voir Plaies

## D

Déficit/déficience immunitaire : voir Rhume-Grippe, Ail, Échinacée, Origan, HE Palmarosa, HE Ravintsara

Démangeaisons : voir Eczéma, Maladies infantiles, Parasitose, Plaies, Psoriasis, Avoine, Camomille, Cataire, Molène, Pensée, Plantain, HE Géranium Rosat, HE Lavande vraie, HE Menthe poivrée

Dents (douleurs dentaires) : voir Gingivite, Molène, Passiflore

Dépression : voir Fatigue et stress chroniques, Insomnie et Anxiété, Ginkgo, Lin, Mélisse, Millepertuis, Passiflore, HE Basilic exotique, HE Lavande vraie, HE Néroli


PHOTO : BOURRACHE.

Diabète : voir Hypoglycémie, Artichaut, Avoine, Chardon-Marie, Pissenlit, HE Menthe poivrée

Digestion difficile : voir Dyspepsie

Dysfonction érectile : voir Baisse de libido

## E

Ecchymoses (contusions, bleus, hématomes) : voir Plaies

Engelures : voir Plaies

Entorses : voir Tendinites

Enurésie : voir Busserole, Gaillet, Ortie, Pensée, Pissenlit, Prêle des champs, Ginkgo

Érythème fessier : voir Camomille allemande, Plantain, zinc

## F

Fibromes : voir Détoxication, Ménopause, Chardon-Marie, Fenouil, Lin

Fièvre : voir Maladies infantiles, Achillée, Calendule, Cataire, Framboisier, Sureau noir, Thym, HE Ravintsara

Flatulences : voir Camomille, Cataire, Gingembre, Lin, Romarin, Pissenlit, HE Basilic exotique

Foulures : voir Tendinites

Furoncles : voir Détoxication, Calendule, Consoude, Molène, Pensée sauvage, Pissenlit, Plantain, Sureau noir, HE Thym à linalol

## G

Gastrite : voir dans l'index Ulcères

Gastro-entérite : voir Diarrhée

Goutte : voir Rhumatismes, Achillée, Camomille, Consoude, Échinacée, Millepertuis, Molène, Ortie, Pensée sauvage, Pissenlit, Romarin

## H

H. pylori : voir Acidité gastrique, Origan, Thym

Hémorroïdes : voir Varices

Hépatite : voir dans l'index Alcoolisme

Hyperplasie bénigne de la prostate : voir Alopécie, Baisse de Libido, Cystite et prostatite, Ortie

Hypertension artérielle : voir Achillée, Ail, Gingembre, Ginkgo, Passiflore, Pissenlit, Prêle des champs, Citron, Gaulthérie, HE Géranium rosat, HE Lavande vraie, HE Mandarine, calcium

## I

Infections vaginales : voir dans l'index Vaginites

Intoxication alimentaire : voir Nausées, Chardon-Marie, Origan, argile, charbon végétal

## K

Kystes : voir Conjonctivite, Détoxication, Ménopause, Achillée, Chardon-Marie, Framboisier, Gaillet, Lin

## L

Lombalgies : voir Tendinites/Bursites, Entorses, Millepertuis, Eucalyptus citronné, Gaulthérie, Prêle

## M

Mal des transports : voir Nausées, Gingembre, HE Basilic exotique, HE Menthe poivrée

Maladie de Raynaud : voir Ginkgo

Maladies tropicales : voir Parasitoses, HE Basilic exotique, Cannelle

Manque d'appétit : voir dans l'index Anorexie

Mastite : voir Camomille Allemande, Guimauve, HE Camomille romaine

Maux de tête : voir Migraines

Mémoire : voir Troubles de la concentration

Menstruations (Aménorrhée, ménorragies, métrorragies, dysménorrhée, SPM, douleurs menstruelles) : voir Ménopause, Achillée, Avoine, Camomille allemande, Fenouil, Framboisier, Lin, Millepertuis, Passiflore, Trèfle rouge, HE Eucalyptus radié, HE Lavande vraie, HE Sapin baumier, vitamine E, oméga-3

Muguet : voir Camomille allemande, Ortie, Plantain, Thym

## P

Palpitations (similaire à Arythmie cardiaque) : voir Ménopause, Ginkgo, Gingembre

Pellicules : voir Candidoses, Romarin, Ortie, Plantain, Prêle des champs, HE Arbre à thé

Pied d'athlète : voir Candidoses, Calendule, Thym, HE Arbre à thé, HE Cannelle, HE Géranium rosat, HE Palmarosa, HE Thym à linanol

Phlébites : voir Œdème, Achillée, Consoude, Gingembre, HE Basilic exotique, HE Citron, HE Lavande vraie

Piqûres d'insectes ou morsures : voir Plaies, HE Eucalyptus citronné, HE Lavande vraie

Poux : voir Pédiculose

Prostate (troubles de la) : voir Baisse de libido, Cystite et prostatite, Ortie, Prêle des champs, zinc

Prurit : voir dans l'index Démangeaisons

## R

Rétention d'eau : voir Œdème

Rétention urinaire : voir dans l'index Énurésie

Rides (et vieillissement cutané) : voir HE Géranium rosat, HE Néroli, HE Thym à linalol, vitamine E

## S

Saignements (notamment de nez) et hémorragies : voir Plaies et coupures, Achillée, Millepertuis, Ortie, Plantain, Prêle des champs

Sciatique : voir Millepertuis, Passiflore, Romarin, Thym, HE Eucalyptus citronné, HE Gaulthérie, HE Menthe poivrée, HE Sapin baumier

Sécheresse (cutanée) : voir Lin, Prêle, HE Palmarosa

## T

Tabagisme : voir Sevrage, Cataire, Scutellaire

Torticolis : voir Douleurs musculaires, Millepertuis, HE Eucalyptus citronné, HE Gaulthérie

Troubles cardiaques : voir Ail

## U

Ulcères : voir Acidité gastrique, Achillée, Calendule, Consoude, Échinacée, Framboisier, Gaillet, Gingembre, Guimauve, Pensée sauvage, Pissenlit, Plantain, Thym, HE Géranium rosat, HE Lavande vraie, HE Menthe poivrée, argile

Urticaire : voir Plaies

## V

Vaginites : voir Baisse de libido, Busserole, Plantain, Thym, Trèfle rouge, HE Eucalyptus citronné, HE Eucalyptus radié, HE Géranium rosat, HE Origan, HE Palmarosa, HE Thym à linalol

Vers : voir Parasitoses, HE Thym à linalol

Vertiges : voir Hypoglycémie, Gingembre, Ginkgo, Romarin, HE Menthe poivrée

## Z

Zona : voir Mélisse, Millepertuis, HE Arbre à thé, HE Eucalyptus citronné, HE Géranium rosat, HE Menthe poivrée, HE Ravintsara

# REMERCIEMENTS

Je remercie les nombreuses personnes qui m'ont transmis la connaissance et l'amour des plantes, des huiles essentielles et de la santé naturelle. Une mention spéciale pour celles et ceux qui m'ont posé des défis et m'ont poussée à aller toujours plus loin dans le savoir :

Élizabeth Bertrand, un grand merci pour tes sciences immenses en phytochimie/pharmacognosie et pour tes précieux apports à ce livre!

Maurice Nicole (mon mentor en aromathérapie) ;

Chantale Beaulieu (à l'esprit vif, toujours passionné et passionnant) ;

Olivier Legrand (qui m'a enseigné l'anatomie et la physiologie avec brio) ;

Danièle Chouinard, ma brillante enseignante en naturopathie ;

et enfin Kim Duguay (pilier de la Bottine aux Herbes!).

Une pensée aussi pour toutes et tous les herboristes de renom, dont les brillants écrits ont été et sont encore mes livres de chevet – la plupart sont référencés dans la bibliographie.

Je remercie mon frère Aymeric Luzi, mon médecin préféré, ainsi que Lionel Castrien, le meilleur ostéopathe entre tous, pour leur relecture critique et constructive de cet ouvrage.

Je remercie Laurence et Barbara pour leur confiance et leurs encouragements ainsi que tous ceux et celles que je peux avoir oubliés, qu'ils et elles se reconnaissent et me pardonnent !

Je dédie cet ouvrage à ma famille proche et surtout à ma belle Noa, si inspirante par sa joie de vivre et à mon compagnon, Yannick, soutien de toujours à mes côtés, sans qui ce livre n'aurait jamais pu s'écrire ; et enfin à Denise, mon ancêtre aimée, modèle féminin de force, d'optimisme et de courage.

# Titres de la même collection

***Manuel de Transition.*** *De la dépendance au pétrole à la résilience locale*
Rob Hopkins

***L'envers de l'assiette.*** *Et quelques idées pour la remettre à l'endroit*
Laure Waridel

***Pour des villes à échelle humaine***
Jan Gehl

***Manuel d'antispéculation immobilière.*** *Une introduction aux fiducies foncières communautaires*
John Emmeus Davis (dir.)

***Le jardinier-maraîcher.*** *Manuel d'agriculture biologique sur petite surface*
Jean-Martin Fortier

***Vivre autrement.*** *Écovillages, communautés et cohabitats*
Diana Leafe Christian

***Éco-urbanisme.*** *Défis planétaires, solutions urbaines*
Jean Haëntjens et Stéphanie Lemoine

***Permaculture humaine.*** *Des clés pour vivre la Transition*
Bernard Alonso et Cécile Guiochon

***Le petit livre du fumain.*** *Manuel de compostage de fumier humain*
Joseph Jenkins

***Guide citoyen du droit québécois de l'environnement***
Jean Baril

***De l'école au jardin.*** *Guide de jardinage pédagogique en milieu scolaire*
Karine Lévesque

***L'abeille et la ruche.*** *Manuel d'apiculture écologique*
Alain Péricard

***La vie dans l'espace public.*** *Comment l'étudier*
Jan Gehl et Birgitte Svarre

***Vivre sans plastique.*** *Des outils écologiques à notre portée*
Chantal Plamondon et Jay Sinha

***L'artisan fermier.*** *Manuel d'élevage artisanal du poulet de chair, de la poule pondeuse et de la chèvre laitière*
Dominic Lamontagne

***Des poules dans ma cour.*** *Pour des oeufs frais au quotidien*
Louise Arbour

PHOTO : LIN.

Faites circuler nos livres.
Discutez-en avec d'autres personnes.
Si vous avez des commentaires,
n'hésitez pas à nous les faire parvenir.

*écosociété*

ÉDITIONS ÉCOSOCIÉTÉ

C.P. 32 052, comptoir Saint-André
Montréal (Québec) H2L 4Y5
ecosociete@ecosociete.org

**www.ecosociete.org**

DIFFUSION ET DISTRIBUTION

Au Canada : Diffusion Dimedia
En Europe : Harmonia Mundi Livre

Deuxième tirage
Septembre 2020

*Connaître et comprendre les plantes est un engagement à long terme. Vous pouvez vous lancer avec confiance dans cette exploration, avec une guide minutieuse et expérimentée.*

– Dr Michel Lallement

*Le livre idéal pour prendre soin de vous et de vos proches au fil de vos besoins familiaux.*

– Laurence Pouillet

HORTUS vitæ

ACADÉMIE Herb'Holiste INC

**Collection Guides pratiques**

Vos proches et vous vivez dans un environnement stressant et pollué? Vous vous inquiétez pour un parent fragile? Vous prenez soin d'un enfant hypersensible? La toux ne vous lâche pas, l'anxiété vous tenaille? Vous souhaitez peut-être simplement écouter et fortifier votre corps, réapprendre à vous servir des plantes qui poussaient dans le jardin de votre grand-mère? Nous avons tous et toutes de bonnes raisons de nous tourner vers le soin par les plantes et de mieux connaître l'herboristerie.

Cet héritage précieux, ce savoir construit pendant des millénaires sur tous les continents s'est vu longtemps marginalisé par la médecine moderne. Aujourd'hui, les médecines naturelles commencent à être reconnues, étudiées et enseignées. Ce livre participe à cette émancipation en nous encourageant à retrouver un contact direct avec les plantes afin de développer notre autonomie par rapport à l'industrie pharmaceutique.

Vous y trouverez entre autres :

- 50 fiches techniques de plantes, en priorité non menacées et indigènes d'Amérique du Nord ou d'Europe ;
- des conseils pour prévenir et soulager plus de 40 pathologies simples et courantes, allant des maladies infantiles aux rhumatismes en passant par le syndrome prémenstruel, la nausée et l'eczéma ;
- des explications sur les manières de choisir, cueillir, préparer et utiliser ces plantes (huiles florales, décoctions, etc.) ;
- des avertissements sur les effets secondaires et des contre-indications ;
- des sections consacrées aux huiles essentielles et aux suppléments couramment utilisés en naturopathie.

Ce livre prodigue une multitude de conseils pour la prévention et le soin, dans un langage simple et précis. Il comprend tout ce qu'il faut savoir pour composer sa pharmacie familiale à la maison. L'auteure partage ses connaissances professionnelles avec rigueur et sagesse et nous fait en outre bénéficier de son regard unique, dû à son expérience sur plusieurs continents, qui allie anthropologie, travail au champ, études théoriques et soin des malades. Ce parcours donne à son travail une profondeur exceptionnelle et contribue à redonner à l'herboristerie ses lettres de noblesse.

**Laetitia Luzi** est herboriste, naturothérapeute, aromathérapeute et hypnothérapeute. Anthropologue de formation (spécialisée sur le Tibet), travailleuse humanitaire, elle a découvert d'autres approches de la médecine à travers les thérapies traditionnelles des pays où elle a vécu. Aujourd'hui, elle enseigne et offre des consultations au Canada et en Europe. On peut suivre son travail sur <laetitialuzi.com> et <hortusvitae.org>.

© Richère St-Amand